

الموضوع الأول بدائل اللحوم



- يعد النظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .
- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني .

أولاً : البروتينات النباتية

الفواكه والخضروات

- هي مصادر ممتازة للألياف .
- تساعد في عملية الهضم .
- تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب .

الخضروات الورقية الخضراء

- تساعد في السيطرة على ضغط الدم .
- تنظم عمل الجهاز الهضمي .
- تعمل علي الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .
- تساعد علي الاسترخاء .

ثانياً : البروتينات الحيوانية

ثانياً : البروتينات الحيوانية يتناولها الكثير من الناس المنتجات الحيوانية **بسبب** : مذاقها المفضل ، البروتينات التي تحتوي عليها ، **من أمثلتها :**

اللحوم - المأكولات البحرية - البيض - منتجات الألبان

أضرار المنتجات الحيوانية

- تحتوي علي دهون غير صحية .
- قد يتسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة .
- يمكن أن يكون لها أثار طويلة المدي .

البدائل النباتية

- تحتوي على نسبة أقل من البروتين
- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية .

من أمثلتها :

1 – البقول :

- أفضل مصدر للبروتين النباتي .
- توفر دهونا صحية و مضادات الأكسدة .

أهمية مضادات الأكسدة : تساعد في **تقليل الالتهابات** .

2 – الحبوب :

- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف .
- تحتوي علي فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة .

3 – الخضروات :

- تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين .
- توفر الفيتامينات والمعادن والألياف .

4- المكسرات : مصدر جيد للبروتين، **وتشمل :** الفيتامينات – الاملاح المعدنية – الدهون الصحية – الالياف – مضادات الاكسدة .

الأشخاص النباتيون : هم أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضا عن البروتينات الحيوانية **وينقسموا الي :**

النباتيين المتوازنين

أشخاص لا يأكلون اللحوم ولكنّهم قد يأكلون البيض ومنتجات الالبان والعسل .

النباتيين الصرف

أشخاص لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني .

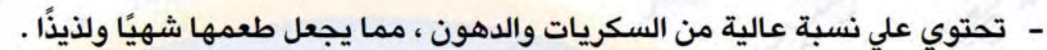
الموضوع الثاني



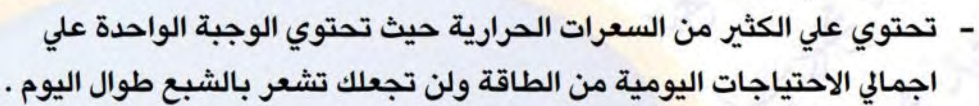
الوجبات السريعة

لماذا يقبل الكثيرين علي تناول الوجبات السريعة ؟ تجذب إعلانات الوجبات السريعة علي شاشات التلفزيون ومن خلال شبكة الانترنت الكثيرين للأقبال علي تناول الوجبات السريعة حيث يبدو الطعام في الإعلانات رائعًا وشهيًا

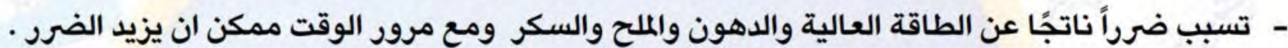
أضرار الوجبات السريعة



- تحتوي علي نسبة عالية من السكريات والدهون ، مما يجعل طعمها شهيًا ولذيذًا .



- تحتوي علي الكثير من السعرات الحرارية حيث تحتوي الوجبة الواحدة علي اجمالي الاحتياجات اليومية من الطاقة ولن تجعلك تشعر بالشبع طوال اليوم .



- تسبب ضرراً ناتجًا عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر ومع مرور الوقت ممكن ان يزيد الضرر .
- الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن " غالية الثمن " .

السعرات الحرارية : هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء .

الطعام المفيد لصحتك

- فكر في الأطعمة الصحية التي من الممكن ان تتناولها بدلاً من الوجبات السريعة .
- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر .
- من الأفضل أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة منخفضة من الطاقة والدهون والسكر والملح .

أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية :

1- تناول وجبات غذائية تحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة:

- اتباع نظام غذائي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة، يمكن أن يضر بصحتك ويسبب لك السمنة.
- تسبّب بالضرر لأجسامنا عند تناول كميات كثيرة من نوع واحد من الطعام وكميات أقل بكثير من أنواع أخرى .

2- تناول الأطعمة المقلية

- يرتبط تناول الأطعمة المقلية على الدوام بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية، مما قد يسبب السمنة .

3- شرب الشاي بعد الأكل مباشرة

- يؤدي شرب الشاي بعد الأكل مباشرة إلى قلة امتصاص الحديد بالجسم، مما يتسبّب بفقر الدم (الأنيميا) .

4- شرب المشروبات الغازية

تحتوي المشروبات الغازية على نسبة عالية من السكريات. فشرب هذه المشروبات بانتظام، قد يؤدي إلى :

- السمنة وفقدان الكالسيوم مما يسبّب هشاشة العظام - أمراض القلب، و زيادة فرص الإصابة بداء السكري.
- شرب كميات كبيرة منها قد يتسبّب أيضا بتسوس الأسنان .

وجبات غذائية مدرسية سليمة ورائعة تعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة جدا، فالتلاميذ يحتاجون إلى غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بنشاط طوال اليوم .

طاقم المقصف المدرسي



- يعمل بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف .
- وضع صورة للشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
- يتأكدوا من عرض الطعام بشكل ملفت للنظر عن طريـــق :

إضافة كافة المعلومات المتعلقة بالوجبات بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ	- تقديم الطعام في أطباق ملونة تُغلف بطريقة تجذب الانتباه .	- استخدام لافتات صحية وعرض صور للطعام لتوضيح مكوناته.

-يرتب الرفوف ويرصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ .

- يعرض مكونات الطعام مثل الطماطم الطازجة والبقدونس بشكل يوفر الرغبة في تناولها

لاحظ : عرض الطعام بشكل سليم وجذاب ، يتطلب بعض التفكير الإبداعي .

تخزين الطعام داخل المقصف المدرسي

للحفاظ علي الطعام يجب علينا :

- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم .	- حمايته من الملوثات والجراثيم	- الاحتفاظ به في درجة حرارة مناسبة حتى يبقى آمن للأكل .

يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع خاص به من المعاملة والعرض، سواء أكان ساخنا، أم باردا، أم مغلفًا، أم غير مغلف، أم مطبوخا، أم يقدم نيّئًا عن طريق :

- استخدام أوعية للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
- حفظ الطعام في خزائن ذات واجهة زجاجية لحماية الطعام من التعرض للهواء والحشرات وأيادي الأشخاص .
- استخدام ورق التغليف أو الأكياس أو العبوات لحماية أصناف الطعام .
- حفظ الأطعمة غير المعبأة داخل أوعية حفظ مخصصة .
- فصل الأطعمة النيّئة عن الأطعمة المطهيّة .

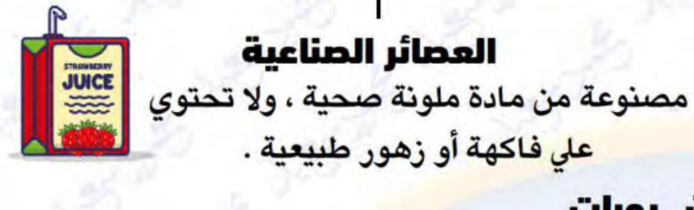


الموضوع الرابع الشراب الطبيعي والصناعي

مشروبات الفاكهة المختلفة يمكن أن تكون العصائر طبيعية أو صناعية .



العصائر الطبيعية
مصنوعة من عصير الفاكهة المُركز أو خلاصة الزهور والسكر .



العصائر الصناعية
مصنوعة من مادة ملونة صحية ، ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

أنواع المشــروبات

أولاً : الشراب الطبيعي (الطازج)

- معصور من الفاكهة الطبيعية
- يحتوي علي أجزاء من الفاكهة .
- يمتلك مزاق الفاكهة الطازج .

ثانياً : الشراب الطبيعي (المعلب)

يصنع من : عصير البرتقال و السكر والماء والمواد الحافظة .

- لونه مشابه للون عصير الفاكهة الطبيعي الطازج .
- لا يحتوي علي اجزاء من الفاكهة .
- مذاقه مشابه لمزاق عصير الفاكهة الطبيعي ولكنه ليس طازجاً .

ثالثًا : الشراب الصناعي

- سائل صاف وفاتح اللون ، ومذاقه سكري جداً .
- له نكهة الفاكهة ، لكن رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم الفاكهة الطبيعية .
- لا يحتوي علي عصير فاكهة طبيعي ، بل علي ماء وسكر ولون صناعي ونكهة صناعية ومواد حافظة .

الشراب الصناعي من المعمل الي الزجاجة :

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تقوم المصانع بمعالجة العصير النقي، والشراب الطبيعي أو العصائر المركزة، والشراب الصناعي .

5 – تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. وتعد النكهة الصناعية أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي .

6 – تتم معالجة العصائر والمشروبات المركزة بحيث يمكن تخزينها لفترة طويلة .

الشراب الطبيعي من المزرعة الي الزجاجة

1 – تزرع الفاكهة أو الزهور في المزارع .

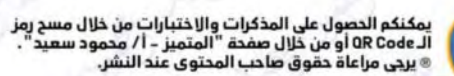
2 – تنقل لبيعها او تحويلها الي عصير .

3 – تباع بعض الفاكهة والزهور في الأسواق .

4 – تعصر بعض الفاكهة مباشرة الي عصير .

لاحظ :

يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر .





الموضوع الخامس جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

خطوات أعداد وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب



- أولا، تغسل الفاكهة جيدا .
- ترسل الفاكهة عبر سيور متحركة من خلال الآلات التي تهرس هذه الفاكهة .
- تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور
- يختبر العمال جودة العصير .
- يسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة، ويُضاف إليه الماء والسكر.
- يخلط السكر بينما يكون السائل ساخنًا حتّى لا يفصل فيما بعد .

خطوات إعداد وتجهيز الشراب الصناعي

- تخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب، ثم يخلط الشراب بالماء .
- تعبّأ المشروبات في زجاجات. بحيث:

تعقم إحدى الآلات الزجاجات لقتل الميكروبات	تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتُملأ	تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب التلوث

لاحظ :

- يمكن إضافة مكونات أخرى إلى العصير؛ فعلى سبيل المثال، إضافة المادة الحافظة التي تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب .
- من الضروري الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا؛ فقد تتسبّب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها.

عمال مصنع المشروبات واحتياطات السلامة



- يرتدون غطاء الشعر وقفازات لحمايتهم و حماية المنتج من التلوث .
- لتجنب الحوادث يتعلموا كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح
- يقوموا بتنظيف العصير المنسكب علي الأرض بسرعة ، ولا يتركوا أشياءً علي الأرض حتي لا يتعثر بها أحد .
- يحرصوا علي تجنب الحروق عند استخدام الحرارة العالية .

الموضوع السادس — اللبـــــن



أهميـة اللبن

- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي .
- نستهلك اللبن كسوائل و يدخل في أنواع كثيرة من المشروبات المصنّعة ويُصنَّع منه الزبادي والجبن .
- يحتوي اللبن على نسبة عالية من :



- تعد مصر أحد أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

الألبان المغشوشة

اللبن من المنتجات التي يسهل التلاعب فيها؛ حيث يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن بغرض : - زيادة كميته . أو - ليبدو اللبن طازجًا .

لاحظ : تضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب الأولاد مشروبات اللبن المختلفة .

يصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :

الماء	الفورمالين	مادة النشا
وهذا لا يعدّ أمرا خطرا، لكنّه تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن .	يحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج؛ ومع ذلك، فهو مادة حافظة قوية قد تكون ضارة	تضاف لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية .

هل اللبن الذي تتناوله سليم؟

- اِنتبه إلى طعم ورائحة اللبن للتأكد من أنّه طازج وصحي و تحقق من تواريخ انتهاء الصلاحية .
- يمكنك كذلك اختبار اللبن عن طريق غلي عينه من اللبن علي نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتي يتخثر ولاحظه جيداً :
  - اذا وجدت رواسب متجمدة ← هذا يعني أن اللبن غير طازج
  - اذا كانت الرواسب دهنية ← هذا يعني أن نوعية اللبن جيدة
- للتحقق من وجود فورمالين في اللبن يمكن إضافة قطرات من حمض الكبريتيك الي اللبن فاذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية، فهذا يعني أنّه يحتوي على مادة الفورمالين .
- للتحقق من وجود مادة النشا في اللبن نضف قطرات من اليود الي اللبن فاذا تحول إلى اللون الأزرق يكون فاسدا ومغشوشا، أما إذا ظل أبيض، فلا توجد فيه مادة النشا .






الموضوع السابع سلامة الطعام وحفظه

حفظ الطعام بشكل سليم

هناك طرق عديدة لحفظ الطعام بشكل سليم يتم اتباعها في المصانع والمنازل أيضًا ومن ضمنها :

التجفيف - التجميد - البسترة - التمليح - التعليب

ولجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول تضيف معامل التصنيع ايضاً مواد حافظة مثل :

- حمض الستريك
- حمض الاسكوربيك
- النتريت
- الكبريتيك

خطورة حفظ الطعام بشكل خاطئ

في حالة حدوث أخطاء في طريقة حفظ الطعام فإنها قد تتسبب في نمو البكتيريا أو العفن في الطعام ما يؤدي إلى إصابة الناس بالمرض .

ممارسات لسلامة الغذاء

- في بعض الأحيان قد تشتري منتجا وتجد السائل الموجود فيه يحتوي على الفقاعات ورائحته حادة. علي الرغم من أن تاريخ انتهاء الصلاحية المدون على العلبة لم يمر .
- في هذه الحالة عليك التوجه الي المتجر الذي اشتريت من المنتج لإعادته واذا استمرت المشكلة عليك الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوي .
- سيرسل جهاز حماية المستهلك مفتّشين إلى المصنع لمعرفة ما حدث، وللتأكد من صحة تاريخ الصلاحية وتوقيع عقوبة مناسبة على المصنع لعدم تكرار مثل هذا الموقف مرة أخري .



تاريخ انتهاء الصلاحية : هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج. وبعد هذا التاريخ، لا يمكن ضمان سلامة المنتج وجودته .

كيف تتواصل مع جهاز حماية المستهلك ؟

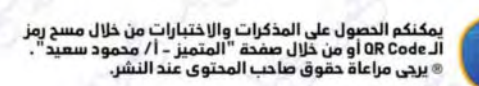
في حالة وجود أي شكوي بشأن سلامة أي منتج غذائي عليك ان تتواصل مع جهاز حماية المستهلك علي الخط الساخن : 19588 (منطقة القاهرة الكبرى والإسكندرية) أو عن طريق الموقع الالكتروني : www.cpa.gov.eg أو عن طريق البريد الالكتروني : info@cpa.gov.eg .

بعض الطرق الشائعة لحفظ الطعام



المخللات السريعة:

- يستخدم في تخليلها الملح والخل فقط لحفظ الخضراوات،
- هذا النوع من المخللات يمكن أن يكون جاهز الأكل في غضون بضع ساعات .
- تستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .



إرشادات السلامة:

1 - اغسل يديك والخضراوات جيدا.

2 - كن حذرا عند استخدام سكين حاد ضع إحدى يديك على المقبض والأخرى فوق نصل السكين

3 - لا تترك البرطمانات خارج الثلاجة لأكثر من ساعة .

التجفيف




يزيل التجفيف الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا .

طرق التجفيف المنزلية الشائعة هي :

- **التجفيف باستخدام الهواء في الداخل**
- **التجفيف في الشمس خارجا**
- **التجفيف باستخدام الفرن**

تتطلب جميع أشكال التجفيف مزيجا من الرطوبة المنخفضة، ودرجات الحرارة المرتفعة، ودوران الهواء لإزالة الرطوبة مع تجنّب تلف الأطعمة أو فسادها .

إرشادات السلامة



1- التجفيف باستخدام الهواء في الداخل :

- اِغسل الفواكه أو الخضراوات أو الأعشاب وصفها جيدا من الماء قبل تجفيفها.
- جفف بعض الخضراوات والفطر والفلفل الحار بالهواء في الداخل لأنّها الطريقة الأمثل.
- يجب أن تتم عملية التجفيف بالهواء في مكان دافئ وجاف .
- يجب أن تعلق الأطعمة بخيط أو توضع على رفوف لتتعرض لدوران الهواء وتجفف

2 - التجفيف في الشمس خارجاً

- جفف الفواكه (بما في ذلك الطماطم) في الشمس، لأنّها الطريقة الأمثل. وبما أنّها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض والسكريات، فهذا يحميها من التلف. ويمكن تجفيف الفاصولياء بالطريقة نفسها .
- يجب أن توضع الفواكه وبعض الأعشاب الطبية في الشمس طوال اليوم لتجفيفها على فرش أو مسطح من الخشب أو من الإستنلس أو من البلاستيك .



- يفضل أن تتم عملية التجفيف هذه في الأيّام الحارة والجافة. وأثناء الليل يجب أن تتم تغطيتها ووضعها في الداخل .

2- التجفيف باستخدام الفرن

- يمكن تجفيف معظم الأطعمة في الفرن.
- يجب أن تتم عملية التجفيف في الفرن على درجة حرارة تتراوح بين 57 الي 92 درجة مئوية مع فتح باب الفرن أو تشغيل المروحة (في الفرن الحراري) لعدة ساعات، وذلك لأن درجات الحرارة المرتفعة جدًا قد تؤدي إلى طهو الطعام بدلا من تجفيفه .

الموضوع الثامن تفادي المخاطر أثناء العمل

يستخدم الحرفيون الآلات الثقيلة ويتعاملون مع الأدوات الكهربائية ؛ لذلك فهم معرضين للإصابة لذلك من الضروري اتباع ارشادات السلامة اثناء استخدام تلك الأدوات

احتياطات السلامة الواجب اتباعها عند القيام بأعمال النجارة والطلاء



1 – ارتداء نظارات واقية للعين

- يجب ارتداء دائما نظارات السلامة وحماية الأعين عند التعامل مع الخشب؛ لأنّه يمكن أن تتطاير نشارة الخشب وغيرها من البقايا في كل مكان.
- يجب ارتداء هذه النظارات أيضا عند طلاء أي شيء تجنبا لأي سوائل أو ألوان متناثرة .

2 – إبقاء اليدين بعيدة عن الشفرات أو الحواف الحادة

- يجب عدم وضع الايدي بالقرب من شفرة أو ريشة المثقب.
- عند قطع الخشب أو ثقبه، تستخدم المسامير لتثبيت المواد على طاولة.
- عندما لا تتوافر المسامير، تمسك الاعمال بثبات مع إبقاء الايدي بعيدة عن الأجزاء الحادة.
- إذا كانت الأدوات ثقيلة، يفضل طلب المساعدة من شخص بالغ .



3 – استخدام الشاكوش بتأن

- يجب الحذر عند استخدام الشاكوش.
- عند دق المسمار في البداية يتم دق المسمار دقاً خفيفًا جدا ، ثم يدق باقي المسمار واليد بعيدة .
- يجب إلا يحرك الشاكوش إلى أعلى أو إلى أسفل حتى لا تصاب اليد أو الوجه .



4 – الحذر عند استخدام الأدوات الكهربائية

- يجب الحذر دائما عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل : المثاقب وأدوات الصنفرة ولا نستخدمها بالقرب من الماء.
- قبل تغيير ريشة المثقب أو ورقة الصنفرة يجب التأكد من أن الأدوات غير موصولة بالكهرباء و أن السلك الكهربائي لا يمتد عبر ممر .



5 – الحرص علي تهوية مكان العمل :

عند القيام بأعمال الطلاء أو استخدام مزيل الطلاء أو الغراء القوي، احرص على فتح النوافذ و ضع مروحة لتهوية الغرفة، فربما تتسبب الأبخرة المتصاعدة من الطلاء في أضرار للصحة .



الموضوع التاسع الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

الخطوات اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية

1 - تقييم الوضع

تحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص. هل هو في وعيه ويستجيب؟ هل يتنفس؟ هل ينزف؟ هل حالته تسمح بتقديم المساعدة له؟

2 - التخطيط للتدخل

إذا كانت الإصابة خطرة، اتصل بالرقم 123لاستدعاء سيّارة الإسعاف، وخطط لكيفية المساعدة حتّى يصل المسعفون .

3 - تقدير الوضع

أعد فحص الشخص ، هل هناك حاجة الي مزيد من الإجراءات والتدابير ؟

4 - تقديم الإسعافات الأولية

عالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

خطوات إيقاف النزيف عند حدوثه



اضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيف



ارفع الطرف المجروح الي اعلي فوق القلب



نظف الجرح



ضمد الجرح

وضعية الافاقة

اذا كان الشخص فاقداً للوعي ولكنه يتنفس ، فإن هذه الوضعية تساعده علي التنفس حتي وصول المسعفين .



ضع ذراعه التي هي أقرب إليك على شكل زاوية قائمة .



اِثن الركبة والذراع البعيدتَين عنك، وضع يده الأخرى على خده المعاكس.



استخدم الركبة البعيدة عنك لتدوير المصاب في اتّجاهك مع دعم رأسه باستخدام يدك الأخرى، فالركبة المثنية تمنع الجسم من التدحرج .



قم بإمالة الرأس بلطف قليلا إلى الخلف، وارفع الذقن لفتح مجرى الهواء، واستمر في جس نبضه وتنفسه حتّى وصول المساعدة .



الموضوع العاشر شخصيات مصرية مؤثـــرة

الدكتور / محمد أحمد غنيـم

مولده

ولد الدكتور محمد أحمد غنيم في 17مارس 1939وكان متفوقا في دراسته وأحب دراسة الطب .

أعماله أهم إنجازاته

- تخرجه عام 1960 من كلية الطب في جامعة القاهرة .
- درس الجراحة بالإضافة إلى جراحة المسالك البولية، وهي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي.
- تلقى التدريب في الجراحة العامة وجراحة المسالك البولية في مستشفيات جامعة القاهرة.
- قرر أن يوسع نطاق معرفته وخبرته من خلال الدراسة والعمل في مراكز طبية وجامعات مختلفة في المملكة المتحدة، والولايات المتّحدة الأمريكية، وكندا .
- وعندما عاد إلى مصر، عمل أستاذًا في جراحة المسالك البولية في جامعة المنصورة.

مركز أمراض الكلي والمسالك البولية UNC

- قام بتأسيسه في عام 1983 في جامعة المنصورة، وهو أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى.
- قدم المركز، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية، خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضى. بالإضافة إلى ذلك، يقدم المركز التعليم المتخصص والتدريب العلمي للممرضين والأطباء على الصعيد المحل والعالمي.
- استمر الدكتور غنيم في دراسة جراحة المسالك البولية، وأجرى بحوثًا متقدمة في العلوم الجراحية. وقد قدم العديد من الأساليب الجراحية الحديثة، وقام بنشر عدة كتب علمية ومئات من المقالات على الصعيد المحل والعالمي .
- قام بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976 .
- أجرى مؤخرا بحوثا علمية متقدمة على زراعة الخلايا الجذعية(و هي نوع من الخلايا التي تنشئ جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى) .
- عضو في العديد من الجمعيات الطبّية، مثل الجمعية الفرنسية لجراحة المسالك البولية وجمعية جراحة الأورام بأمريكا.

الجوائز التي حصل عليها

- حصل على درجة الدكتوراه الشرفية في الطب من جامعة غوتنبرغ في السويد .
- جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبّية، في مصر عام 1997 .
- جائزة ميدالية سان بول من الجمعية البريطانية للمسالك البولية عام 1992 م .
- جائزة الملك فيصل العالمية عام 1999م . - وجائزة مبارك في مجال الطب عام 2001 م .



الموضوع الحـــادي عشر المستكشف النشط

السيدة / لويز إيمانويل مابولو

من هي ؟



- طاهية ومزارعة ورائدة أعمال.
- درست التنمية الاقتصادية وريادة الأعمال الاجتماعية في جامعة براون بالولايات المتحدة الأمريكية. و بصفتها طاهية، فإنها تستضيف فعاليات مختصة بعملية الطهي والتي تتميز بطعام صحي ولذيذ.
- هدفها تثقيف الناس فيما يتعلق بالطهي من خلال استخدام جميع المكونات الطازجة والمغذية والطبيعية .
- تحرص علي استخدام المكونات الطازجة اثناء اعدادها الطعام ، كما تفضل الحصول علي مكونات طعامها من المنتجات المحلية فهذا يضمن لها اكتساب مكونات طازجة ويساعد في دعم الاقتصاد المحلي .

مشروع الكاكاو بالفلبين

- أسست السيّدة مابولو مشروع الكاكاو في الفلبين .



أهداف المشروع

1. مساعدة المزارع علي ان يشعروا بالأمان من الناحية المالية .
2. ضمان وجود غذاء كاف للسكان في المستقبل .

- استطاعت السيد مابولو تعليم المزارعين كيفية زراعة النباتات التي لا يمكنها تحمل التغيرات المناخية والكوارث الطبيعية .
- زودت المزارعين بشتلات الكاكاو وشجعتهم علي زراعة البامية واليقطين للحفاظ علي خصوبة التربة .
- ساعد مشروع الكاكاو 200 مزارع علي زراعة ثمانين ألف شجرة .
- حصلت السيدة مابولو علي جائزة " ابطال الأرض الشباب " في إطار برنامج الأمم المتحدة للبيئة .
- مُنحت لقب " أفضل مزارع شاب " لعام 2018 .

النظـام الغذائي الصحي

يعد الأكل الصحي أمرا مهما جدًا لصحة الإنسان ، يشمل النظام الغذائي الصحي :

- تقليل معدل استهلاك الملح ، لأن الافراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والسكتة الدماغية .
- تقليل تناول السكر حيث ان كثرة تناوله تزيد من فرص الإصابة بمرض السكري .
- كثرة استخدام الدهون مثل الزبدة والسمن مضر لصحتنا ويمكن ان يؤدي الي امراض القلب والسكتة الدماغية
- عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي الي سوء التغذية في حين ان الافراط في تناول الطعام يؤدي الي زيادة الوزن والسمنة .



فوائد اتباع نظام غذائي صحي

- يقي من العديد من الأمراض . - يوفر الطاقة التي نحتاج اليها .

لذلك يجب علينا الاهتمام بالنشاط البدني (ممارسة الرياضة) حيث :

- يحتاج الأطفال الي ممارسة الرياضة لمدة ساعة يومياً .
- يحتاج البالغون الي ممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً .



الأمن الغذائي المصري

إن تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان؛ ولهذا تعمل مصر على زيادة مساحة الأراضي المزروعة لأنه :

- مهم جدا للاقتصاد . - يخفض ما تحتاج مصر إلى استيراده .
- يساعد البيئة لأن استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام الوقود الأحفوري، و غازات الاحتباس الحراري .








أساسيات تصميم حديقة

يذهب الأشخاص الي الحدائق لــــ

- استنشاق هوائها العليل
- مشاهدة مناظرها الخلابة
- لأخذ قسط وفير من الراحة
- لأنّها تشعرهم بالهدوء والسعادة.

عناصر التصميم التي تجعل الحديقة مكانًا جميلًا

اختر الطراز

عند اختيار طراز الحديقة يجب مراعاة ما يلي :

1- أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
2- تحديد كيف سيتم استخدام هذه الحديقة؟ هل ستكون حديقة عامة أم خاصة؟
3- معرفة الغرض من الحديقة هل هو الاسترخاء، أم إنتاج الطعام، أم الاستمتاع بمنظر النباتات المختلفة؟

إنشاء مساحات مختلفة



استخدام عناصر مختلفة داخل الحديقة مثل :

- الممرات و البرجولات والمقاعد .
- نافورة : تصدر أصواتًا تبعث علي الاسترخاء والهدوء .
- النباتات والأشجار والشجيرات .

اختر النباتات والشجيرات والأشجار

يمكنك ذلك عن طريـــق التعرف علي :

1- نوع التربة الموجودة لديك .
2- أنواع النباتات والأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة التي توجد فيها الحديقة.
3- كمية أشعة الشمس أو الرياح التي ستصل إلي الحديقة. و المناطق التي تصل إليها أشعة الشمس، وتحديد في أي وقت من اليوم يكون ذلك .

حجم النباتات

من المهم أيضا أن نأخذ بالاعتبار حجم النباتات عندما تنمو (طولها وعرضها) ، فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى صغير، أو نباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل.

ألوان النباتات

- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن (1 – 3) ألوان لكلِ قسم من أقسام الحديقة.
- لاحظ أن الألوان الباردة مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
- في حين أن الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط .

الموضوع الثاني





تطوير هوية العلامة التجارية



- يريد كل من داليا ونديم إطلاق مجموعة منتجاتهما الجديدة من ملابس الأطفال الرياضية في الأسواق. تحمل هذه المجموعة من المنتجات اسم " دليم سبورتس ".
- لإظهار ما تتميّز به منتجات هذه المجموعة للعملاء. فإنهم يعملان مع مصمم لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها .

عناصر التصميم الجيد للعلامة التجارية

بسيط	بارز	ملائم	قابل لإعادة تصميمه واستنساخه
يستخدم رسالة واحدة و واضحة والقليل من الألوان	لا مثيل له ، ولا ينسي	مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم	سهولة معالجة الصور على نحو جيد لأي حجم، وأي لون، أو بالأبيض والأسود .

هوية العلامة التجارية



هوية العلامة التجارية : هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك .

من المهم أن تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن الأسئلة التالية :

- ما طبيعة شركتك؟
- ما الذي تقدمه شركتك ولا تقدمه الشركات الأخرى؟
- من هم العملاء المستهدفون؟

خيارات تصميم العلامة التجارية

تساعد خيارات التصميم والأساليب الأخرى، مثل كيفية عرض منتجاتك وتنظيمها أيضا، في تشكيل تصور للعلامة التجارية .



1 – اللون و الطباعة والأسلوب في العلامة التجارية

يؤدي اللون والطباعة والأسلوب أدوارًا مهمة في تصور العلامة التجارية.

يتم اختيار الوان العلامة التجارية طبقاً للعملاء المستهدفين فمثلاً :

- اذا كنت تريد إضفاء **طابع رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك الاستعانة **بالألوان الهادئة** .
- اذا كنت تريد إضفاء **طابع غير رسمي** لعلامتك التجارية يمكنك استخدام **الألوان الحيوية** .

لاحظ : لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من علامتك التجارية حدد لونا واحدا أو لونَين متكاملين فحسب .

2 – التسويق البصري وطرق عرض السلع



- تؤثّر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتحفيز العملاء على شرائها.
- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين .
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، حيث يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله لتشكيل شكل هرمي.

أفكار لتحسين عرض المنتجات

1 – كتلة اللون :
تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما

2 – الإضاءة :
تضفى أجواء وتبرز المنتجات .

3 – اللافتات :
توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية .

4 – نقاط البيع الترويجية :
لافتة للنظر و تجذب العملاء، مثل محلات عرض الفواكه .

5 – المعروضات الهرمية أو الاسطوانية
توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية فى المنتصف .



الموضوع الثالث عناصر العرض المسرحي

العناصر التقنية للانتاج المسرحي

الإضاءة – الديكور – الصوت والموسيقي – تصميم الأزياء

عناصر العرض المسرحي الناجح

1 – الإضاءة



- يمكن استخدام الإضاءة بعدة طرق؛ وذلك اعتمادا على الزاوية التي تم ضبطها عليها أو اللون أو السطوع.
- يمكن أن تساعد الإضاءة أيضا في توفير جو متوازن .
- كما أن الإضاءة تشير إلي وقت معين من اليوم أو حتّى مكان ما.

على سبيل المثال

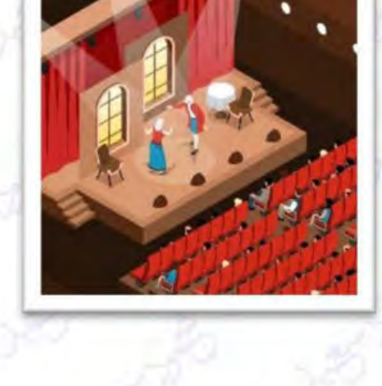
- يمكن استخدام تسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح .
- يمكن للضوء الأزرق أن يولد تأثيرا هادئًا أو ليليا على المسرح .
- كما أن الإضاءة المنخفضة يمكن أن تولد شعورا بالغموض .

2 – الديكور

يتضمن الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها. ويتضمن ذلك :

- أي أثاث سيستخدم .
- جميع الإكسسوارات والمناظر .
- المنصات المرتفعة حيث سيدخل الممثّلون ويخرجون من المسرح .
- شكل المساحة نفسها.

يجب أن تتلاءم جميع هذه العناصر مع أسلوب الإنتاج وتعززه .



3 - الصوت والموسيقى

- تستخدم بعض العروض الكثير من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.
- يتم اختيار الموسيقي بعناية لتعزيز العمل الفني.
- يمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينًا مثل الإضاءة .



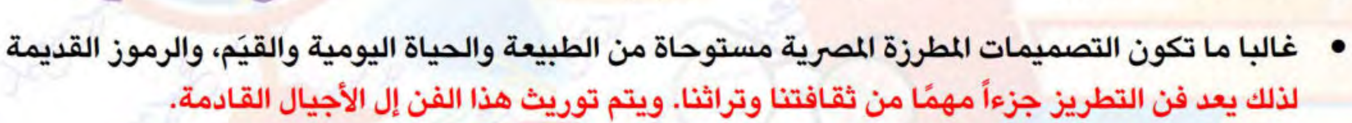
- يمكن أن يساعد صوت زقزقة العصافير مثلا على الشعور بالتواجد في إحدى الحدائق .
- يمكن استخدام الموسيقى أيضا لإحداث توتّر .

4 - تصميم الازياء

كل ما يستخدمه الممثّلون على خشبة المسرح، يمكن أن يكون له تأثير بصري كبير **مثل** :

الملابس - الشعر المستعار - الإكسسوارات - مستحضرات التجميل

يمكن لتلك الأشياء المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات أو الإشارة إل حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي .



الموضوع الرابع: فن التطريز



التطريز : حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام إبرة وخيط أو مواد أخرى **مثل** اللؤلؤ أو الترتر.

يستخدم التطريز في : - تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية - إيصال أفكار معيّنة من خلال تزيين القماش تعود الي المجتمعات الاولي في مصر .

- غالبا ما تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيَم، والرموز القديمة **لذلك يعد فن التطريز جزءاً مهمًا من ثقافتنا وتراثنا. ويتم توريث هذا الفن إل الأجيال القادمة.**

أنواع غُرز التطريز

1 – غُرزة السراجة

- تعد من غرز الخياطة الرئيسية البسيطة.
- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

تستخدم في :

1- تزيين المفارش والملابس .
2- خياطة قطع القماش مع بعضها البعض .
3- عمل بعض العلامات على الملابس .

2 - غرزة الفرع

- تعد من الغرز الأساسية الأكثر شيوعا .

تستخدم في :

عمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة، **مثل** الأزهار. فهي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.



الموضوع الخامس شخصيات مصرية مؤثرة

الأديب نجيب محفوظ

مؤلف وروائي مصري يعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين



مولده :

ولد الأديب العالمي نجيب محفوظ بحي الجماليّة في مدينة القاهرة في 11ديسمبر ، 1911

حياته و اهم اعماله :

- تخرج من كلية الآداب قسم الفلسفة جامعة فؤاد (القاهرة حاليًّا).
- كان يؤمن بأهمية القراءة، ومن أقواله: «لن نتطور حتى نقبل أن القراءة ضرورة حياتية.»
- بدأ شغفه بقراءة أعمال كل من الكتّاب المصريين والعالميين، مثل عباس العقاد ووليام شكسبير وجوزيف كونراد في عمر مبكر جدا.
- بدأ شغفه بالكتابة، في عمر السابعة عشرة حينما كان لا يزال طالبًا في المرحلة الثانوية .
- قام بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة وثلاثين رواية ، وكانت أولى رواياته «حكمة خوفو،» التي تدور أحداثها في مصر القديمة و كذلك رواية " أفراح القبة "التي تعد من أشهر رواياته.
- قام بتجسيد روح المجتمع المصري في رواياته مستمدا الإلهام من منزل عائلته والبيئة المحيطة به ..
- سرعان ما اشتهر بكونه كاتبًا بارزا على نطاق العالم العربي بعد نشر أعماله. وكانت شركات إنتاج الأفلام قد ألقت اهتمامًا بالغًا بتصويره للحياة الواقعية للمجتمع لدرجة أنه تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعماله لتصبح أفلاما.

الجوائز التي حصل عليها :

- جائزة الدولة التقديرية في الآداب عام 1968 م .
- أول كاتب عربي يحصل على جائزة نوبل للآداب في عام 1988 م ، فيما تم وصف أعماله بأنّها " فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر " .
- تم منحه جائزة قلادة النيل العظمى في عام 1988 م .
- منح دكتوراه شرفية من الجامعة الأمريكية في القاهرة في عام 1995 م .
- تم تأسيس جائزة باسمه لتكريم الأعمال الأدبية العربية المتميزة في عام 1996 م .

وفاته

توفي في 30 أغسطس .2006 م .



الموضوع السادس المستكشــف النشـط

الدكتور / توتيلو مودومبا

من هو ؟

- عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، وهو أيضًا رائد أعمال في مجال حفظ الأحياء، ومعلم، ومرشد.
- حاصل على درجة الدكتوراه في مجال الثروات السمكية والحياة البرية من جامعة ولاية ميشيجان في الولايات المتحدة الأمريكية
- يقوم الآن بتدريس مواد وبرامج الحفاظ على الحياة البرية في جامعة ماكيريري بأوغندا. عندما يكتسب طلابه المعرفة الكافية بكيفية الحفاظ على الحياة البرية، يمكنهم حماية الحيوانات البرية التي يحبونها .

أبحاثه

- تركز أبحاث الدكتور مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسي ة للأسد الإفريقي في أوغندا، وتحديدا في منتزه مورتشيسون فولز الوطني الذي يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
- تصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض يعد الدكتور مودومبا خبيرا في هذه الأنواع من الحيوانات؛ فقد نشر أعمالا وظهر في أفلام وثائقية عن الحياة البرية التي تتناول التهديدات التي يتعرض لها الأسد الإفريقي.

منظمة snares to wares



- إن التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية هو المصائد والفخاخ السلكية غير القانونية التي يمكنها حبسها واصطيادها. ولهذا السبب أسس الدكتور مودومبا منظمة Snares to Wares وأصبح المدير المشارك لها.
- تساعد هذه المنظمة غير الهادفة إلي الربح، حراس الحديقة في إزالة المصائد والفخاخ السلكية من الحديقة الوطنية .
- تستخدم المنظمة المصائد السلكية غير القانونية لابتكار منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية، حيث يتم تحويل هذه الأسلاك الخطرة إل قطع فنية جميلة على شكل حيوانات، مثل الأسود والزرافات والفيلة.
- تستخدم منظمة Snares to Wares علامتها التجارية بشكل فعال لإيصال رسالتها البيئية، حيث يمثّل الشعار، وهو أسد يحيط به سلك المصائد التي يتم تحويلها لتصبح فيما بعد منتجات يتمّ بيعها.
- اسم المبادرة باللغة الإنجليزية Snares to Wares يعد اسما جذابًا متناغما وملفتا، وهو ما يساعد الناس على تذكر الاسم.

مبادرة snares to wares

- تعد المبادئ الأخلاقية التي تتبعها منظمة الدكتور مودومبا هي أحد أسباب نجاحها، حيث تأخذ مبادرة " snares to wares " في الاعتبار التراث الإنساني للمجتمع المحلي المحيط بمنطقة محميّة شلالات مورتشيسون .
- كما تعمل المبادرة على تقليل النزاعات والصراعات بين البشر والحياة البرية.
- وعلى الرغم من وجود قوانين ولوائح لمواجهة الصيد غير القانوني، فإنّه لا تزال تتم عملية صيد الحيوانات البرية بشكل غير قانوني في عديد من الدول الإفريقية. ورغم ذلك، فقد وجد الدكتور مودومبا طريقة سلمية لإقناع المجتمع بالعمل من أجل هذه القضية؛ وقد فعل ذلك من خلال إشراك أفراد المجتمع في هذا المشروع وتحقيق الكسب المادي منه.
- نتيجة لذلك، فقد بدأ أفراد المجتمع في ربط بقاء الحياة البرية ببقائهم على قيد الحياة .

إعادة تدوير الخردة في مصر

- إن تحويل شيء يضر بالطبيعة إلي شيء جميل هو فكرة تم تطبيقها أيضا في مصر بأشكال مختلفة .
- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إل سجاد وأكياس وإكسسوارات.
- في الآونة الأخيرة، استفاد بعض الفنّانين من العلامة التجارية المصرية الراسخة " المصريون القدماء " حيث يستخدم هؤلاء الفنانون الخردة المعدنية لصنع منحوتات وتماثيل جميلة، مثل تمثال نصفي للملكة نفرتيتي.

يعد أمثال هؤلاء الأشخاص من الفنّانين المصريين والدكتور مودومبا، منقذين لكوكب الأرض من أجل خدمة الأجيال القادمة .



بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول اختر الاجابة الصحيحة

١) .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ) العناصر التقنية للمسرحية ب) الالوان جـ) الاكسسوارات

٢) يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ) المرتفعة ب) المنخفضة جـ) العالية

٣) ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الإضاءة ب) الديكور جـ) الصوت والموسيقى

٤) صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ) إحدى الحدائق ب) منزلك جـ) قلب الصحراء

٥) تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ) سمعي ب) بصري جـ) ضوئي

٦) .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ) نبيل فاروق ب) نجيب محفوظ جـ) أنيس منصور

٧) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة ب) المبانى جـ) الألوان

٨) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ) تاريخ انتهاء الصلاحية ب) تاريخ التصنيع جـ) تاريخ الفرز

٩) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ) الركبة المثنية ب) الركبة المفرودة جـ) الركبة المكسورة

١٠) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ) جودة الطعام ب) فساد الطعام جـ) سلامة الطعام

١١) فى خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع جـ) التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش جـ الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلَّلات السريعة ب التجفيف جـ التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع جـ التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب جـ أ، ب معًا

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف جـ إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء جـ النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ جـ الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي جـ المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب الباردة جـ أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة جـ جهاز حماية المستهلك

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم جـ العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع جـ التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع جـ الأسلوب العشوائي

٢٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة ب الضغط على جرح جـ جس نبض

٢٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ غسل الفاكهة جيدًا ب هرس الفاكهة جـ تسخين العصير

٢٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات جـ بائع الحلوى

٢٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما ب عشوائيا جـ ملائما

٢٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات ب كتلة اللون جـ الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور جـ الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ المواد الحافظة ب النكهات جـ السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن جـ أ، ب معا

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع جـ تقديم الإسعافات الأولية

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل ب صغير جـ قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ بسيطًا وبارزًا ب ملائما وقابلا لاستنساخه جـ أ، ب معًا

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍ ما.

أ اللافتات ب كتلة اللون جـ الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى ب الجبن جـ أ و ب معا

٣٨) اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ) يصعب ب) يسهل ج) يستحيل

٣٩) يسبب شرب كميات كبيرة من .... في تسوس الاسنان .

أ) المشروبات الغازية ب) العصير الطبيعي ج) الماء

٤٠) الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .

أ) تقدير الوضع ب) تقييم الوضع ج) التخطيط للتدخل

٤١) من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ) النافورة ب) الأشخاص ج) ضوء الشمس

٤٢) حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ) لونًا واحدًا فقط ب) أكثر من 3 الوان ج) لونًا أو لونين

٤٣) إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ) الفورمالين ب) الماء ج) النشا

٤٤) .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.

أ) حكمة خوفو ب) كفاح شعب طيبة ج) الحرافيش

٤٥) ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.

أ) توتيلو مودومبا ب) بريان بومبا ج) جيف كيربي

٤٦) .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

أ) المخلّلات السريعة ب) التجفيف ج) التعليب

٤٧) كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

أ) الازرق ب) الاخضر ج) الأصفر

٤٨) الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ) الدافئة ب) الباردة ج) أ و ب معا

٤٩) يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ) نظارات ب) سترة ج) حذاء

٥٠) اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ) الاصفر ب) الابيض ج) الازرق

01 ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور جـ الصوت والموسيقى

02 يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية ب اللحوم جـ الدهون

03 غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

04 بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية ب الدهنية جـ الصناعية

05 يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك ب التطريز جـ الفسيفساء

06 .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة ب الدهون جـ اللحوم

07 تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة ب النكهة جـ البكتريا

08 المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة ب الوجبة الخفيفة جـ الوجبة الصحية

09 .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي ب المواد الحافظة جـ النكهة الصناعية

10 .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية ب الفيتامينات جـ السعرات الحرارية

11 يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل ب الماء جـ الزيت

12 تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية ب الأطعمة المسلوقة جـ الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة ب السعر جـ الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية ب البطاقة الشخصية جـ شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات ب الخضروات جـ الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة ب البيع بسعر مرتفع جـ إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن جـ غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي جـ الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتى ب الحيوانى جـ أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة ب طويلة جـ قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات ب البروتينات جـ الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردا ب متجمدا جـ ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة ب الفرع جـ الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة ب الرموز الغربية جـ الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة ب المطبوخة والنيئة جـ أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر ج أ و ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة ج لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية ج الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية ج البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات ج الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار ج مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي ج الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان ج وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو ج افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار ج العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية ج الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية ب الدهون غير الصحية ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات ب لقتل الميكروبات ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ هوية العلامة التجارية ب الرمز ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ الفرع ب السراجة ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ البقوليات ب الخضروات ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ النباتي الصرف ب النباتي المتوازن ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة ب ضرر ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف ب أوعية حفظ ج أ، ب معا

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج ب الصناعى ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ الشراب الصناعي ب الشراب الطبيعي ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة ب النكهة ج الميكروبات

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ أفراح القبة ب بين القصرين ج زقاق المدق

١١) شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

أ) الشاى ب) الماء ج) العصير

١٢) يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

أ) غير المعبأة ب) المعبأة ج) المغلفة

السؤال الثاني ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

١) يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. ( )
٢) يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. ( )
٣) الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. ( )
٤) لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. ( )
٥) تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . ( )
٦) يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . ( )
٧) تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )
٨) يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . ( )
٩) تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. ( )
١٠) تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ( )
١١) غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ( )
١٢) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. ( )
١٣) عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )
١٤) قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. ( )
١٥) تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . ( )
١٦) يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًّا جدًا داخل مصانع العصير. ( )
١٧) يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. ( )
١٨) أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. ( )
١٩) لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. ( )
٢٠) علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. ( )
٢١) يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب . ( )
٢٢) يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . ( )
٢٣) تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. ( )
٢٤) يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. ( )




٢٥ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. (   )

٢٦ بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. (   )

٢٧ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. (   )

٢٨ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. (   )

٢٩ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. (   )

٣٠ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس (   )

٣١ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. (   )

٣٢ ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . (   )

٣٣ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. (   )

٣٤ يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي . (   )

٣٥ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا (   )

٣٦ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. (   )

٣٧ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. (   )

٣٨ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. (   )

٣٩ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . (   )

٤٠ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. (   )

٤١ تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. (   )

٤٢ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. (   )

٤٣ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. (   )

٤٤ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. (   )

٤٥ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. (   )

٤٦ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. (   )

٤٧ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. (   )

٤٨ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (   )

٤٩ برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته . (   )

٥٠ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. (   )

٥١ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. (   )

٥٢ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. (   )

٥٣ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. (   )

٥٤ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. (   )

٥٥ فى حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. (   )

٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية.	( )
٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة.	( )
٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة.	( )
٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط.	( )
٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء.	( )
٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع.	( )
٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء.	( )
٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية.	( )
٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه.	( )
٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح .	( )
٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها.	( )
٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح.	( )
٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف.	( )
٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه.	( )
٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء.	( )
٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد.	( )
٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا.	( )
٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء.	( )
٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط.	( )
٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين.	( )
٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء.	( )
٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه.	( )
٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة	( )
٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها.	( )
٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية.	( )
٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي.	( )
٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات.	( )
٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى.	( )
٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا.	( )
٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني.	( )
٨٦ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات.	( )





٨٧ لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. ( )
٨٨ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ( )
٨٩ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ( )
٩٠ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ( )
٩١ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ( )
٩٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ( )
٩٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ( )
٩٤ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ( )
٩٥ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ( )
٩٦ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ( )
٩٧ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ( )
٩٨ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ( )
٩٩ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ( )
١٠٠ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ( )
١٠١ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ( )
١٠٢ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ( )
١٠٣ يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. ( )
١٠٤ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ( )
١٠٥ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ( )
١٠٦ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ( )
١٠٧ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )
١٠٨ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. ( )
١٠٩ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. ( )
١١٠ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ( )
١١١ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ( )
١١٢ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ( )
١١٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ( )
١١٤ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ( )
١١٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ( )
١١٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. ( )
١١٧ يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا ( )

118. لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. ( )
119. الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. ( )
120. الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. ( )
121. تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )
122. ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. ( )
123. الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. ( )
124. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. ( )
125. تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )
126. الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. ( )
127. يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق ( )
128. مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب. ( )
129. المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية. ( )
130. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية. ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الاجابات





السؤال الأول: اختر الاجابة الصحيحة

١) .... هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.

أ) العناصر التقنية للمسرحية　ب) الالوان　جـ) الاكسسوارات

٢) يمكن للإضاءة ....علي المسرح أن تولد شعورا بالغموض.

أ) المرتفعة　ب) المنخفضة　جـ) العالية

٣) ....يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها

أ) الإضاءة　ب) الديكور　جـ) الصوت والموسيقى

٤) صوت زقزقة العصافير يساعدك على الشعور بالتواجد في ....

أ) إحدى الحدائق　ب) منزلك　جـ) قلب الصحراء

٥) تصميم الأزياء قد يكون له تأثير .... كبير .

أ) سمعي　ب) بصري　جـ) ضوئي

٦) .... مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.

أ) نبيل فاروق　ب) نجيب محفوظ　جـ) أنيس منصور

٧) .... تُصدر أصواتًا في الحدائق تبعث على الاسترخاء والهدوء.

أ) النافورة　ب) المبانى　جـ) الألوان

٨) .... هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج.

أ) تاريخ انتهاء الصلاحية　ب) تاريخ التصنيع　جـ) تاريخ الفرز

٩) تمنع .... الجسم من التدحرج أثناء إفاقة المريض.

أ) الركبة المثنية　ب) الركبة المفرودة　جـ) الركبة المكسورة

١٠) رائحة الطعام الحادة تعد دليلا على ....

أ) جودة الطعام　ب) فساد الطعام　جـ) سلامة الطعام

١١) في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟

أ) تقدير الوضع　ب) تقييم الوضع　جـ) التخطيط للتدخل

١٢ من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.

أ المثقاب ب الشاكوش ج الكماشة

١٣ .... يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا.

أ المخلّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

١٤ هي الخطوة التي يتم فيها التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

١٥ تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....

أ التجفيف والتجميد ب البسترة والتعليب ج أ، ب معًا

١٦ الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

أ علاج الصداع ب إيقاف النزيف ج إفاقة المريض

١٧ .... لا يُعد إضافته للبن أمرًا خطرًا، لكنك تدفع كثيرًا من المال مقابل القليل من اللبن.

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

١٨ في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني والبيئة المحيطة.

أ الطراز ب المناخ ج الحيوانات

١٩ يساعد .... على النمو وحماية جهازنا المناعي.

أ اللبن ب العصير الصناعي ج المشروبات الغازية

٢٠ الوان النباتات .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٢١ إذا لم تستجب الشركة المصنِّعة لشكوتك أو أخبروك أنك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى

أ مصلحة الضرائب ب وزارة الصحة ج جهاز حماية المستهلك

٢٢ يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.

أ المشترى ب المصمم ج العمال

٢٣ أولى الخطوات التي يجب القيام بها في حالات الطوارئ الصحية ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٢٤ .... هو الأسلوب المستخدم في عرض بعض المنتجات وفي الترويج للسلع.

أ أسلوب الهرم ب أسلوب القاع ج الأسلوب العشوائي

٢٥ إذا كان المصاب فاقدًا للوعي استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة.

أ قياس حرارة ب الضغط على جرح ج جس نبض

٢٦ أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....

أ غسل الفاكهة جيدًا ب هرس الفاكهة ج تسخين العصير

٢٧ كل مما يلي من عناصر الحديقة ما عدا ....

أ البرجولات ب الممرات ج بائع الحلوى

٢٨ التصميم المناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم يعد تصميمًا ....

أ مبهما ب عشوائيا ج ملائما

٢٩ .... توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٠ ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة ب الديكور ج الصوت والموسيقى

٣١ .... تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول.

أ المواد الحافظة ب النكهات ج السكر

٣٢ من طرق التجفيف المنزلية ....

أ التجفيف في الشمس خارجا ب التجفيف باستخدام الفرن ج أ، ب معا

٣٣ يمكنك معالجة الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية في مرحلة ....

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج تقديم الإسعافات الأولية

٣٤ يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....

أ طويل ب صغير ج قديمة

٣٥ من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون ....

أ بسيطًا وبارزًا ب ملائما وقابلا لاستنساخه ج أ، ب معًا

٣٦ .... تجذب انتباه العميل إلى علامة تجارية معينة على رفٍ ما.

أ اللافتات ب كتلة اللون ج الإضاءة

٣٧ يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها ....

أ الزبادى ب الجبن ج أ و ب معا

٣٨ اللبن من المنتجات التي .... غشها .

أ يصعب ب يسهل ج يستحيل

٣٩ يسبب شرب كميات كبيرة من .... في تسوس الاسنان .

أ المشروبات الغازية ب العصير الطبيعي ج الماء

٤٠ الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم 123 عند الإصابات الخطرة .

أ تقدير الوضع ب تقييم الوضع ج التخطيط للتدخل

٤١ من عناصر الحديقة الممرات والبرجولات و ....

أ النافورة ب الأشخاص ج ضوء الشمس

٤٢ حدد .... لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال تصميمك.

أ لونًا واحدًا فقط ب أكثر من 3 الوان ج لونًا أو لونين

٤٣ إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية بعد إضافة قطرات من حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على المادة ....

أ الفورمالين ب الماء ج النشا

٤٤ .... هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.

أ حكمة خوفو ب كفاح شعب طيبة ج الحرافيش

٤٥ ....هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء.

أ توتيلو مودومبا ب بريان بومبا ج جيف كيربي

٤٦ .... يمكن أن تكون جاهزة للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة .

أ المخلّلات السريعة ب التجفيف ج التعليب

٤٧ كل مما يلي يعد من ألوان النباتات الباردة ما عدا ....

أ الازرق ب الاخضر ج الأصفر

٤٨ الوان النباتات .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.

أ الدافئة ب الباردة ج أ و ب معا

٤٩ يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطيع الأخشاب.

أ نظارات ب سترة ج حذاء

٥٠ اللبن الذي يتحول إلى اللون .... بعد إضافة قطرات من صبغة اليود يكون فاسدًا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا.

أ الاصفر ب الابيض ج الازرق



01 ....يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح.

أ الإضاءة — ب الديكور — ج الصوت والموسيقى

02 يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم.

أ الخضراوات الورقية — ب اللحوم — ج الدهون

03 غرزة .... تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.

أ الفرع — ب السراجة — ج رجل الغراب

04 بعض الأشخاص يفضلون البدائل ..... عوضا عن البروتينات الحيوانية.

أ النباتية — ب الدهنية — ج الصناعية

05 يعد .... حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط.

أ الأبليك — ب التطريز — ج الفسيفساء

06 .... هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.

أ مضادات الأكسدة — ب الدهون — ج اللحوم

07 تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب

أ المادة الحافظة — ب النكهة — ج البكتريا

08 المشروبات الغازية والبطاطس المقلية من أمثلة ....

أ الوجبة السريعة — ب الوجبة الخفيفة — ج الوجبة الصحية

09 .... تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

أ اللون الصناعي — ب المواد الحافظة — ج النكهة الصناعية

10 .... هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء.

أ الدهون الصحية — ب الفيتامينات — ج السعرات الحرارية

11 يضيف الناس ......إلى العصائر لصنع الشراب في المنزل.

أ الخل — ب الماء — ج الزيت

12 تناول ...... بكميات كبيرة قد يسبب السمنة.

أ الأطعمة المقلية — ب الأطعمة المسلوقة — ج الأطعمة المشوية

٦٣ تعتبر ....من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة.

أ الجودة　ب السعر　ج الاعلانات

٦٤ يتم وضع صورة .... لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ الشهادة الصحية　ب البطاقة الشخصية　ج شهادة التخرج

٦٥ تحتوى ....على نسبة عالية من البروتين والألياف.

أ البقوليات　ب الخضروات　ج الحبوب

٦٦ من طرق لفت الانتباه للمنتجات داخل المقصف ....

أ استخدام أطباق ملونة　ب البيع بسعر مرتفع　ج إخفاء الطعام

٦٧ .... هو شخص لا يأكل اللحوم، ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.

أ النباتي الصرف　ب النباتي المتوازن　ج غير النباتي

٦٨ ....يصنع من عصير الفاكهة والسكر والماء والمواد الحافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج　ب الشراب الصناعي　ج الشراب الطبيعي المعلب

٦٩ من أمثلة البروتين .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.

أ النباتى　ب الحيوانى　ج أ و ب معا

٧٠ تتم معالجة العصائر والمشروبات المركَّزة بحيث يمكن تخزينها لفترة ....

أ محدودة　ب طويلة　ج قصيرة

٧١ تساعد ..... فى عملية الهضم

أ الفواكه والخضراوات　ب البروتينات　ج الدهون

٧٢ عند تصنيع العصير يُخلط السكر عندما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد.

أ باردا　ب متجمدا　ج ساخنا

٧٣ تكون غرزة .... على شكل خط رفيع.

أ السراجة　ب الفرع　ج الشعاع

٧٤ التصميمات المطرزة المصرية غالبًا ما تكون مستوحاة من الطبيعة و ....

أ الرموز القديمة　ب الرموز الغربية　ج الرموز الحديثة

٧٥ من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة الأطعمة ....

أ الساخنة والباردة　ب المطبوخة والنيئة　ج أ، ب معا

٧٦ تعتمد حرف التطريز على استخدام الإبرة والخيط وبعض المواد الأخرى كـ ....

أ اللؤلؤ ب الترتر جـ أو ب معا

٧٧ يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.

أ منخفضة ب مرتفعة جـ لا شيء مما سبق

٧٨ مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ السعرات الحرارية ب الألوان الحرارية جـ الطاقة الحرارية

٧٩ تحتوى ......على نسبة منخفضة من البروتين.

أ البقوليات ب الخضروات جـ الحبوب

٨٠ .... تُوفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.

أ البدائل الحيوانية ب البدائل النباتية جـ البدائل الصناعية

٨١ .... يتناولها الكثير من الناس بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها.

أ اللحوم ب الخضروات جـ الفاكهة

٨٢ تستخدم غرزة .... لتزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش بعضها مع بعض.

أ الفرع ب السراجة جـ رجل الغراب

٨٣ في ....يُضاف إلى العصير الماء والسكر عند تحضير الشراب الطبيعي المعلب.

أ مرحلة التعبئة ب مرحلة الاختبار جـ مرحلة العصر

٨٤ .... يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة.

أ الشراب الطبيعي الطازج ب الشراب الصناعي جـ الشراب الطبيعي المعلب

٨٥ يعد متنزه .... أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ مورتشيسون الوطني ب جزيرة بالاوان جـ وادي الحيتان

٨٦ ....منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ Snares to Wares ب اليونيسكو جـ افريقيا الام

٨٧ يجب على .... ترتيب رفوف المقصف ورصها بطريقة تجذب الانتباه.

أ الطلاب ب الزوار جـ العاملين بالمقصف

٨٨ يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة

أ الشهرية ب اليومية جـ الاسبوعية

٨٩ يمكن ان تسبب .... زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة.

أ الدهون الصحية　ب **الدهون غير الصحية**　ج النباتات

٩٠ يُسخن العصير الطبيعي قبل تعبئته ....

أ للحفاظ على الميكروبات　ب **لقتل الميكروبات**　ج لحفظ البكتريا

٩١ .... هي الطريقة التي يرى بها العالم شركتك.

أ **هوية العلامة التجارية**　ب الرمز　ج المنتج

٩٢ غرزة .... هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها.

أ **الفرع**　ب السراجة　ج رجل الغراب

٩٣ .... أفضل مصدر للبروتين النباتي، وتُوفر دهونًا صحية ومضادات للأكسدة.

أ **البقوليات**　ب الخضروات　ج الحبوب

٩٤ .... هو شخص لا يأكل منتجات من مصدر حيواني.

أ **النباتي الصرف**　ب النباتي المتوازن　ج غير النباتي

٩٥ تتسبب الطاقة العالية والدهون والملح والسكر في .... لأجسامنا

أ فائدة　ب **ضرر**　ج احتياج

٩٦ يمكننا استخدام ....لحماية أصناف الطعام المختلفة وحفظها جيدًا.

أ ورق وأكياس تغليف　ب أوعية حفظ　ج **أ، ب معا**

٩٧ الشراب .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ الطبيعي الطازج　ب **الصناعي**　ج الطبيعى المعلب

٩٨ عند إعداد .... تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر.

أ **الشراب الصناعي**　ب الشراب الطبيعي　ج أ، ب معًا

٩٩ تتسبب .... الموجودة في الزجاجات تخمُّر المشروبات وفسادها.

أ المادة الحافظة　ب النكهة　ج **الميكروبات**

١٠٠ تعد رواية .... إحدى أشهر روايات نجيب محفوظ .

أ **أفراح القبة**　ب بين القصرين　ج زقاق المدق

(١١) شرب .....بعد الأكل مباشرة قد يتسبب في الإصابة بالأنيميا.

(أ) **الشاي** (ب) الماء (ج) العصير

(١٢) يتم حفظ الأطعمة .... داخل اوعية حفظ مخصصة لها.

(أ) **غير المعبأة** (ب) المعبأة (ج) المغلفة

السؤال الثاني ضع علامة صح او خطأ امام العبارات التالية

(١) يعتبر التطريز من الحِرَف الحديثة التي ظهرت مؤخرًا. 

(٢) يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. ✓

(٣) الشراب الطبيعي الطازج مذاقه سكري جدًا وله نكهة الفاكهة. 

(٤) لم يتم اقتباس أي عمل من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. 

(٥) تقديم الطعام في أطباق ملونة من طرق جذب انتباه التلاميذ . 

(٦) يشمل ديكور المسرح الملابس والشعر المستعار التي يرتديها الشخصيات . 

(٧) تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ✗

(٨) يمكن للضوء الأزرق علي المسرح ان يولد شعوراً بالغموض . 

(٩) تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. 

(١٠) تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. 

(١١) غرزة الفرع دائمًا تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية. ✗

(١٢) يعمل طاقم المقصف المدرسي بجِدٍّ؛ للتأكد من جودة الوجبات المقدمة. 

(١٣) عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفية العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. 

(١٤) قد يتسبب إضافة المواد الحافظة للعصير في فساده بشكل أسرع. 

(١٥) تساعد الموسيقي علي تعزيز العمل الفني . 

(١٦) يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمرًا ضروريًّا جدًّا داخل مصانع العصير. 

(١٧) يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. ✓

(١٨) أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي هي مرحلة التعبئة. 

(١٩) لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. 

(٢٠) علي عكس الضوء لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا. 

(٢١) يعد نجيب محفوظ اول كتاب عربي يحصل علي جائزة نوبل للأداب . 

(٢٢) يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة لصنع أشياء مفيدة . 

(٢٣) تُعد مصر أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. 



٢٤ يمكن استخدام الألوان الحيوية لتصميم علامة تجارية تحمل الطابع الرسمي. ✖

٢٥ تعد الأبقار والجاموس المصدر الوحيد للألبان. ✖



٢٦ بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. ✖



٢٧ الفورمالين يعتبر مادة حافظة قوية ولكنها قد تكون ضارة. ✔



٢٨ لكي يكون تصميم العلامة التجارية جيدًا يجب أن يكون بسيطًا وبارزًا. ✔



٢٩ يضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع المادة الدهنية. ✖



٣٠ من أساسيات تصميم الحدائق التحقق من المناطق التي يصل إليها ضوء الشمس ✔

٣١ يزيد التجفيف من الرطوبة، وقد يسبب فساد الأطعمة بشكل سريع. ✖

٣٢ ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . ✔

٣٣ تاريخ انتهاء الصلاحية هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج. ✔

٣٤ يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر اثناء العرض المسرحي . ✔

٣٥ عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدًا ✔

٣٦ إذا فقد أحد الأشخاص وعيه، فعليك الابتعاد عنه وتجنُّب مساعدته. ✖

٣٧ ليس من الضروري استخدام النظارات الواقية عند التعامل مع الخشب. ✖

٣٨ خطوة تقدير الوضع هي أولى خطوات تقديم الإسعافات الأولية. ✖

٣٩ لتجنُّب الإصابة يجب عليك استخدم أدوات النجارة بحرص . ✔

٤٠ يُفضل غلق الأبواب والنوافذ عند القيام بأعمال الطلاء. ✖

٤١ تم وصف أعمال نجيب محفوظ بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. ✔

٤٢ تحدث الإصابات للحرفيين بسبب التعامل مع الأدوات بطريقة آمنة. ✖

٤٣ يمكننا استخدام حقيبة الإسعافات الأولية في حالة الإصابات الطفيفة. ✔

٤٤ إذا واجهتك مشكلة تخص سلامة منتج يمكن تقديم شكوى لجهاز الاتصالات. ✖

٤٥ نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ✔

٤٦ من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك. ✔

٤٧ يُفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ✖

٤٨ يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. ✖

٤٩ برع نجيب محفوظ في تجسيد الحياة الواقعية للمجتمع في رواياته . ✔

٥٠ إضافة النشا للبن يزيد من قيمته الغذائية. ✖

٥١ عند تصميم الحدائق يُفضّل زراعة الشجر الطويل بالقرب من المباني الصغيرة. ✖

٥٢ يدخل اللبن في العديد من أنواع المشروبات المصنعة. ✔



٥٣ عند تصميم العلامة التجارية يفضل أن تكون غير قابلة لإعادة التصميم والاستنساخ. ✖

٥٤ ليس للإضاءة والألوان دور في لفت انتباه العملاء لشراء المنتج. ✖

٥٥ في حالة الإصابات الخطيرة يجب الاتصال برقم 180 لاستدعاء سيارة الإسعاف. ✖

٥٦ طريقة عرض منتجات المتاجر لا تؤثر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ✖

٥٧ من خطوات إيقاف النزيف الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش متسخة. ✖

٥٨ اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن أربعة ألوان فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ✖

٥٩ اللون البرتقالي والأصفر من الألوان الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط. ✔

٦٠ عند إطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها ليختارها العملاء. ✔

٦١ يساعد استخدام أسلوب الهرم في الترويج للسلع. ✔

٦٢ يساعد اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ✔

٦٣ لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أو املاح معدنية. ✖

٦٤ يجب التأكد من تاريخ انتهاء صحية اللبن قبل استخدامه. ✔

٦٥ يحدد الديكور مكان دخول الممثلون ومكان خروجهم من المسرح . ✔

٦٦ قد يتسبب حفظ الأطعمة بشكل خاطئ في نمو البكتيريا أو العفن فيها. ✔

٦٧ من طرق حفظ الطعام البسترة والتمليح. ✔

٦٨ فتح عبوات المنتجات الغذائية وتركها دون استهلاك لا يعرضها للتلف. ✖

٦٩ يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشبًا أو تثقبه. ✔

٧٠ عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أن الأدوات غير موصلة بالكهرباء. ✔

٧١ لا يمكننا استخدام الإسعافات الأولية في علاج حالات النزيف الحاد. ✔

٧٢ آخر خطوات وقف النزيف تضميد الجرح جيدًا. ✔

٧٣ اللون الأحمر من ألوان النباتات الباردة التي تبعث على الاسترخاء. ✖

٧٤ تقتصر عناصر الحدائق على النافورة والبرجولات فقط. ✖

٧٥ يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على منتجي الطعام غير الملتزمين. ✔

٧٦ يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ✖

٧٧ اذا كان الشخص فاقدًا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الإفاقة معه. ✔

٧٨ لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم غرزة السراجة ✔

٧٩ لا يفضل الكثيرون تناول المنتجات الحيوانية بسبب مذاقها. ✖

٨٠ تعد غرزة الفرع من الغرز الأكثر شيوعًا والأساسية. ✔

٨١ تنظم اللحوم عمل الجهاز الهضمي. ✖

٨٢ قد تتسبب الميكروبات الموجودة في زجاجات العصير في تخمر المشروبات. ✔

٨٣ الدهون غير الصحية ليس لها آثار صحية سيئة طويلة المدى. ✖

٨٤ قبل القيام بعملية تصنيع العصير الطبيعي يجب غسل الفاكهة جيدًا. ✔

٨٥ تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. ✔

٨٦ يتم تعقيم زجاجات العصير قبل تعبئتها لقتل الميكروبات. 

٨٧ لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. 

٨٨ الشراب الصناعي رائحته وطعمه لا يشبهان رائحة وطعم العصير الطبيعي. ✓

٨٩ تناول الأطعمة المقلية يحميك من الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ✗

٩٠ العصير الصناعي يصنع من مادة ملونة صحية. ✓

٩١ المشروبات الغازية قد تسبب فقدان الكالسيوم وهشاشة العظام. ✓

٩٢ يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية عند تخزينها ✓

٩٣ من أسباب انتشار الوجبات السريعة إعلاناتها التلفزيونية الممتعة. ✓

٩٤ لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين يتم وضع صورة الشهادة الصحية داخل المَقْصَف . ✓

٩٥ توضع المعروضات في واجهة العرض الزجاجية لمقصف المدرسة للفت الانتباه. ✓

٩٦ خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من الحشرات ✓

٩٧ عرض الطعام بشكل جذاب لا يتطلب التفكير الإبداعي. ✗

٩٨ من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ✗

٩٩ ليس من الضروري تغليف الأطعمة غير المعبأة. ✗

١٠٠ السعرات الحرارية هي مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء. ✓

١٠١ يحتاج كل نوع من الطعام إلى طريقة خاصة في المعاملة والعرض والتخزين. ✓

١٠٢ للحفاظ على صحتك يُفضّل اتباع نظام غذائي غني بكميات كبيرة من الدهون. ✗

١٠٣ يمكن أن يكون للأزياء والإكسسوارات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. ✓

١٠٤ شرب المشروبات الغازية بكثرة قد يسبب الإصابة بمرض السكري. ✓

١٠٥ من الأفضل عرض الطعام داخل المقصف المدرسي بشكل عشوائي. ✗

١٠٦ الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة، ولكنه ليس طازجًا. ✓

١٠٧ تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ✗

١٠٨ تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية من الطبيعة. ✓

١٠٩ تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الدهون. ✗

١١٠ تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. ✓

١١١ من الضروري خلط السكر بالسائل البارد حتى لا يفصل فيما بعد. ✗

١١٢ تساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. ✓

١١٣ يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم. ✓

١١٤ ليس من الضروري تسخين العصير عند القيام بتحضير الشراب الطبيعي المعلب. ✗

١١٥ الإفراط في تناول اللحوم قد يسبب الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة. ✓

١١٦ فن التطريز يمثل جزءًا هامًّا من تراثنا وثقافتنا المصرية. ✓

117. يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة لتصنع عصيرًا طبيعيًّا 
118. لتحديد الأشكال المطرزة مثل الأزهار نستخدم غرزة الفرع. 
119. الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة. 
120. الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. 
121. تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. 
122. ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة. 
123. الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أكثر من الأطعمة غير المقلية مما يسبب السمنة. 
124. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة قد يسبب الإصابة بفقر الدم. 
125. تتميز الوجبات السريعة بأن طعمها رائع وشهي ولذيذ. 
126. الفواكه والخضراوات تعد مصدرًا ممتازًا للألياف. 
127. يجب على العمال الحرص عند التعامل مع الحرارة العالية لتجنب الحروق 
128. مرحلة تعقيم الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.
129. المأكولات البحرية تعد من أمثلة البروتينات النباتية.
130. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية.

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. (   )
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، (   )
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. (   )
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (   )
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. (   )
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (   )
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. (   )
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (   )
١٠- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (   )
١١- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
١٢- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (   )
١٣- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (   )
١٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (   )
١٥- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف　　ب- البروتينات　　ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف　　ب- البروتينات　　ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية　　ب- اللحوم　　ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي　　ب- النباتي الحيواني　　ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي　　ب- النباتي الحيواني　　ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية　　ب- الدهون غير الصحية　　ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية　　ب- سمكية　　ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف　　ب- النباتي المتوازن　　ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف　　ب- النباتي المتوازن　　ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية　　ب- البدائل النباتية　　ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات　　ب- الخضروات　　ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة　　ب- الدهون　　ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،
أ- البقوليات　　ب- الخضروات　　ج- الحبوب

١٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية

١٦- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٧- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون ب- النباتيون الصرف ج- لاشئ مما سبق

١٨- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات

١٩- تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين
أ- البقوليات ب- الخضراوات ج- الحبوب

٢٠- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه ب- المغذيه ج- المخزنه

٢١- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه ب- اللحوم ج- الدهون

٢٢- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٢٣- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه ب- الدهون الغير صحيه ج- النباتات

٢٤- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات ب- اللحوم ج- الاسماك

٢٥- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول ب- البندق ج- اللبن

٢٦- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ الفاكهه ب- المنتجات الحيوانية ج- البقوليات

٢٧- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم ب- الارز ج- البيض

٢٨- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه ب- الحبوب الكامله ج- الاجبان البيضاء

٢٩- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء ب- الحزن ج- الغضب

٣٠- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ-البسله ب- البيض ج- الخس

٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .
أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. ( )
٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. ( )
٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. ( )
٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. ( )
٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. ( )
٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. ( )
٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. ( )
٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. ( )
٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. ( )
١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. ( )
١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا. ( )
١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. ( )
١٣- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. ( )
١٤- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. ( )
١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. ( )
١٦- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. ( )
١٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. ( )
١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . ( )
١٩- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. ( )
٢٠- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. ( )
٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . ( )
٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. ( )
٢٣- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. ( )
٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....
أ- الوجبة السريعة   ب- الوجبة الخفيفة   ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبة السريعة   ب- الوجبة الخفيفة   ج- الوجبة الصحية

٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ- الشهري   ب- اليومي   ج- الأسبوعي

٤- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،
أ- فائدة   ب- ضرر   ج- احتياج

٥- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ- الدهون   ب- الفيتامينات   ج- السعرات الحرارية

٦- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة
أ- الجودة ب- السعر ج- الإعلانات

٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....
أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات ج- جميع ما سبق

٨- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.
أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق

٩- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي ب- الماء ج- اللبن

١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز

١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية ج- الوجبات النباتية

١٢- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي

١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية ب- الصحية ج- السريعه

١٤- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه ج- الشاي

١٥- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع ب- البرد ج- الانيميا

١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه ج- الوجبه الصحيه

١٧- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء ب- نائمين ج- غاضبين

١٨- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه ب- المشويه ج- السريعه

١٩- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف ب- الفيتامينات ج- الدهون

٢٠- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .
أ- الفاكهه ب- الدجاج المقلى ج- البرجر المقلى

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. ( )
٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. ( )
٣- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب ويتناول الغذاء الصحي. ( )
٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. ( )
٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. ( )
٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. ( )
٧- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. ( )
٨- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. ( )
٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. ( )
١٠- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعلع غير صالح للأكل. ( )
١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. ( )
١٢- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. ( )
١٣- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . ( )
١٤- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . ( )
١٥- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . ( )
١٦- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . ( )
١٧- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . ( )
١٨- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . ( )
١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
أ- غذاء ب- ملابس ج- ادوات
٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة ب- المطبوخة والنيئا ج- جميع ما سبق
٣- يتم وضع صورة................. لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ- للشهادة الصحية ب- للبطاقة الشخصية ج- لشهادة التخرج
٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
أ- الطلاب ب- أصحاب ج- العاملين
٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات ب- ورق تغليف وأكباس ج- جميع ما سبق
٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
أ- غير المعبأة ب- المعبأة ج- كلاهما
٧- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه ب- الصحيه ج- العلميه
٨- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد

٩- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق

١٠- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ.....................

أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء

١١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه

١٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع

١٤- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه

١٦- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعى ب- العميق ج- الناقد

أسئلة الموضوع ٤ : الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. (   )
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (   )
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. (   )
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. (   )
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (   )
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (   )
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. (   )
٨- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. (   )
٩- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصير طبيعي. (   )
١٠- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. (   )
١١- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (   )
١٢- النكهات الصناعيه اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. (   )
١٣- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .

أ- العصائر الطبيعية .   ب- العصائر الصناعية.   ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.

أ- العصائر الطبيعية .   ب- العصائر الصناعية.   ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة

أ- العصائر الطبيعية الطازج.   ب- العصائر الصناعية.   ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .

أ- العصائر الطبيعية الطازج.   ب- العصائر الصناعية.   ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.

أ- الطبيعية الطازج.   ب- الصناعية.   ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .

اللون الصناعي   ب- المواد الحافظة   ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.

اللون الصناعي   ب- المواد الحافظة   ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.

أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٩- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....

أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد

١٠- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي

أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات

١١- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا

أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعي المعلب ج- الطبيعي الطازج

١٢- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه

١٣- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعي المعلب

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. ( )
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة. ( )
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. ( )
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. ( )
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح. ( )
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها. ( )
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. ( )
٨. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . ( )
٩. تعبنه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . ( )
١٠. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . ( )
١١. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. ( )
١٢. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. ( )
١٣. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا. ب- هرس الفاكهة ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة ب- مرحلة الاختبار ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد ب- متجمد ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف ب- التلوث ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر ب- قفازات ج- كلاهما

١٥- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....
أ- حافظه ب- طبيعيه ج- صلبه

١٦- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .
أ- الطبيعى الطازج ب- الصناعي ج- الطبيعي المعلب

١٧- يجب .... العصير لقتل الميكروبات
أ- تجميد ب- شرب ج- تسخين

١٨- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .
أ- السكر ب- البهارات ج- القرفه

١٩- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها
أ- عصر ب- تخمر ج- تبخر

٢٠- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .
أ- غسل ب- تخزين ج- هرس

٢١- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور
أ- تصفيه ب- غليان ج- تخزين

٢٢- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته
أ- الملح والسكر ب- المواد الحافظة ج- المواد الصلبه

٢٣- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....
أ- البكتريا ب- التلوث ج- الذباب

٢٤- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .
أ- تعقيمها ب- تفريغها ج- ملؤها

٢٥- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....
أ- هرس ب- غسلها ج- تنظيفها

٢٦- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....
أ- الحرارة العاليه ب- المواد الحافظه ج- الفاكهة

٢٧- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من
أ- التبخر ب- الغليان ج- التلوث

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (   )
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. (   )
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية. (   )
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط. (   )
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان. (   )
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (   )
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، (   )
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. (   )
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. (   )
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب متجمدة. (   )
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (   )
١٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (   )
١٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (   )
١٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (   )
١٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (   )
١٦- وجود الرواسب المتجمدة بعد على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (   )
١٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (   )
١٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (   )
١٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
أ- اللبن   ب- العصير الصناعي   ج- الوجبات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة
أ- الأولاد   ب- البالغين   ج- لاشئ مما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
أ- العناصر الغذائية والدهون   ب- البروتين والفيتامينات   ج- جميع ما سبق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :
أ- الزبادي   ب- الجبن   ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

٧- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية عند إضافة حمض الكبريتيك، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....
أ- الفورمالين   ب- الماء   ج- النشا

٨- اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
أ- الأبيض   ب- الأصفر   ج- الأزرق

٢٨- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .
أ- السمك ب- الخضار ج- اللبن
٢٩- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.
أ- السكر ب- الماء ج- الجبن
٣٠- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....
أ- يتبخر ب- يتخثر ج- يتجمد
٣١- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....
أ- المادة الدهنيه ب- الماء ج- السكر
٣٢- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.
أ- العصير ب- السكر ج- اللبن
٣٣- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.
أ- النشا ب- الفورمالين ج- الماء
٣٤- يمكن الحصول على اللبن من ....
أ- الابقار ب- الدجاج ج- الأرانب
٣٥- يتم اضافه .... للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة
أ- النشا ب- الثلج ج- الفورمالين
٣٦- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.
أ- صبغه اليود ب- حمض الكبرتيك ج- الماء
٣٧- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.
أ- بيضاء ب- دهنيه ج- متجبنه
٣٨- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه
أ- الدهنيه ب- الحافظه ج- الصلبه
٣٩- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....
أ- الازرق ب- الاحمر ج- الاصفر
٤٠- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .
أ- تعقيم ب- تعبئه ج- غلى

أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. من أمثلة للمواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . (   )
٢. حدوث اخطاء عند حفظ الأطعمة يسبب نمو البكتيريا أو العفن فيها. (   )
٣. يضمن المصنع جودة منتجاته بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. (   )
٤. يمكنك فتح عبوات المنتجات الغذائي وتركها دون استهلكها وتبقى سليمة ولا تتلف. (   )
٥. يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على المصنع لعدم تكرار سوء وأضرار منتجاتهم. (   )
٦. يمكن الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى من خلال الخط الساخن فقط . (   )
٧. عند القيام بعملية خفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا. (   )
٨. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. (   )
٩. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . (   )
١٠. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. (   )
١١. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . (   )
١٢. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . (   )
١٣. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . (   )
١٤. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (   )
١٥. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. (   )
١٦. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (   )
١٧. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . (   )
١٨. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (   )
١٩. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . (   )
٢٠. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . (   )
٢١. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . (   )
٢٢. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....
أ- التجفيف والتجميد   ب- البسترة والتعليب   ج- جميع ما سبق

٢- تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول
أ- المواد الحافظة   ب- النكهات   ج- السكر

٣- هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج
تاريخ انتهاء الصلاحية   ب- تاريخ التصنيع   ج- تاريخ الفرز

٤- اذا لم تستجيب الشركة المصنعة لشكوتك أو أخبرك انك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى.
أ- الشرطة   ب- وزارة الصحة   ج- جهاز حماية المستهلك

٥- يمكن أن يكون جاهزا للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
أ- المخللات السريعة   ب- التجفيف   ج- التعليب

٦- يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا
أ- المخللات السريعة   ب- التجفيف   ج- التعليب

٧- عمليه .... تقوم بازاله الرطوبه من الاطعمه

أ- السلق ب- الطهي ج- التجفيف

٨- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات

أ-غير صحى ب- صحيا ج- طازجا

٩- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ- زيادة الجودة ب- تماسك القوام ج- نمو البكتيريا

١٠- بعد التمليح احد طرق حفظ ....

أ- الطعام ب– الكتب ج– اللبن

١١- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ- الحافظة ب- السكريه ج- الصلبه

١٢- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة ب- باردة ج- عاليه

١٣- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة ب- حماية المستهلك ج- الدولة

١٤- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه؟

أ- رائحته الحادة ب- طعمه الجيد ج- رائحته الجميله

١٥- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار ب- الماء ج- الفرن

أسئلة الموضوع ٨: تفادي المخاطر أثناء العمل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحدث الإصابات للعاملين في المصانع بسبب التعامل مع الأدوات الكهربائية بطريقة آمنة. (   )
٢- لتجنب تلك الإصابات يجب الحرص على البقاء بأمان أثناء استخدام تلك الأدوات. (   )
٣- يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشب أو تثقبه. (   )
٤- احرص على فتح النوافذ عند قيامك بعملية الطلاء. (   )
٥- احترس من الأبخرة المتصاعدة من عملية الطلاء فقد تسبب في أضرار لك. (   )
٦- يجب عليك ألا تقوم باستخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. (   )
٧- عند استخدام الشاكوش يجب ان نحرص على عدم ايذاء ايدينا . (   )
٨- يمكننا تغير ريشه المثقب اثناء توصيله بالكهرباء . (   )
٩- أثناء ثقب قطعه من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. (   )
١٠- ارتداء نظارة السلامة ضرورى عند القيام بنشر الخشب . (   )
١١- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. (   )
١٢- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطع الاخشاب أو تطلي الدهانات.
أ- نظارات   ب- سترة   ج- حذاء

٢- إذا كانت الأدوات .... اطلب المساعدة من شخص بالغ.
أ- خفيفة   ب- ثقيلة   ج- عادية

٣- دق .... دقا خفيفا جدا في البداية وانت تمسكه، ثم ابعد يدك بعيدا لتدق باقيه.
أ- الصامولة   ب- الخشب   ج- المسمار

٤- من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.
أ- المثقاب   ب- الشاكوش   ج- الكماشة

٥- تستخدم .... لتثبيت عملك على الطاولة
أ- الصامولة   ب- الخشب   ج- المسمار

٦- يجب أن تكون النوافذ عند القيام بعمليه الطلاء
أ- مغطاة   ب- مفتوحة   ج- مغلقة

٧- يجب استخدام النظارات الواقيه عند القيام بـ ....
أ-عمل العصائر   ب- اعمال النجارة   ج- الطهى

٨- عند حمل الآلات الحادة الثقيله اثناء العمل يمكن الاستعانه بـ...............
أ- شخص بالغ   ب- مسامير   ج- نظارات واقيه

٩- يجب اتباع مايلى عند تغير ريشه المثقب ماعدا .
أ- عدم امرار السلك فى الكهرباء   ب- ابعاده عن الماء   ج- عدم توصيله بالكهرباء

١٠- يجب وضع .... لتهويه الغرفه عند الطلاء
أ- سخان   ب- غساله   ج- مروحه

أسئلة الموضوع ٩: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الافاقة معه . ( )
٢- أول خطوة لافاقة المريض امالة الرأس بلطف. ( )
٣- يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض اثناء عملية الافاقة. ( )
٤- اذا كنت ستشارك في ندوة عامة عن موضوعات الصحة والسلامة ستحتاج أي نوع من المصادر. ( )
٥- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الاسعافات الاوليه للشخص المصاب . ( )
٦- تستخدم حقيبه الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. ( )
٧- وضعيه الافاقه مناسبه للاشخاص المصابة بنزيف. ( )
٨- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الاسعاف عند الاصابه الخطيرة . ( )
٩- يجب الضغط برفق على الجرح الى ينزف بقطعه قماش نظيفه . ( )
١٠- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعى ويتنفس. ( )
١١- يجب التخطيط للتدخل عند اصابه شخص باصابه خطيرة . ( )
١٢- لا يمكن علاج الجروح الطفيفه الا بالذهاب الى المستشفى. ( )
١٣- تنظيف الجرح من اساسيات وقف النزيف ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- اولى الخطوات التي يجب القيام به في حالة طوارئ صحية.
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل
٢- في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل
٣- خطوة التحقق من نوع الإصابة التي أُصيب بها الشخص هي ....
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل
٤- الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- التخطيط للتدخل
٥- معالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية
أ- تقدير الوضع ب- تقييم الوضع ج- تقديم الإسعافات الأولية
٦- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة ورفع الطرف المجروح ثم تنظف الجرح وتضميده تستخدم لـ ......
أ- علاج المرض ب- إيقاف النزيف ج- افاقة المريض
٧- تمنع الجسم من التدحرج اثناء افاقة المريض.
أ- الركبة المثنية ب- الركبة المفرودة ج- كلاهما
٨- استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة .
أ- قياس الحرارة ب- الضغط على الجرح ج- جس نبض
٩- يتم وضع الشخص .... في وضعيه الافاقه
أ- فاقد الوعى ولكنه يتنفس ب- المصاب بنزيف ج- فاقد الوعى ولا يتنفس
١٠- اى العبارات الاتيه لا تعتبر من الخطوات اللازمه عند تقديم الاسعافات الاوليه
أ- عدم التحقق من نوع الاصابه ب- الضغط بقوه على الجرح - تضميد الجرح
ج- مساعدة الشخص على التنفس
١١- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند اصابه شخص اصابه خطيرة
أ- الشرطة ب- المطافي ج- الاسعاف
١٢- اذا كان الشخص فاقدا للوعى ولكنه يتنفس فوضعيه .... ستساعده على التنفس
أ- الافاقه ب- نصف جلوس ج- الجانبيه

أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة: د. محمد أحمد غنيم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- درس الدكتور غنيم جراحة القلب والرئة. (   )

٢- يعد مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى. (   )

٣- يقدم مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضي. (   )

٤- قام دكتور غنيم بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976. (   )

٥- حصل دكتور غنيم على العديد من الجوائز المحلية والعالمية . (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي

أ- جراحة المسالك البولية   ب- جراحة القلب   ج- جراحة الكبد

٢- قام دكتور غنيم ١٩٨٣ بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC في .... ،

أ- جامعة القاهرة   ب- جامعة عين شمس   ج- جامعة المنصورة

٣- هي نوع من الخلايا التي تنشىء جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى

أ- الخلايا الجذعية   ب- الخلايا الحسية   ج- الخلايا البصرية

٤- حصل .... على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية، في مصر عام ١٩٩٧.

أ- دكتور محمد غنيم   ب- دكتور مجدي يعقوب   ج- دكتور مصطفى السيد

أسئلة الموضوع ١١: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الهدف من استضافة مابولو لفاعليات الطهي تثقيف الناس باستخدام المكونات الدهنية. ( )

٢- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم . ( )

٣- لاتوجد علاقة بين كثرة تناول السكر ومرض السكري. ( )

٤- لايؤدي عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية إلى سوء التغذية. ( )

٥- الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. ( )

٦- يقي اتباع نظام غذائي صحي من هذه الأمراض ويوفر الطاقة . ( )

٧- يعد استخدام المكونات الطازجة في عمليات الطهي أمر مهم جدا. ( )

٨- استخدام المكونات المحلية لا يساعد في دعم الاقتصاد المحلي. ( )

٩- تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان لمصر. ( )

١٠- يُعد اختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع أمرا مهما جدا لصحتنا. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال درست التنمية الاقتصادية في أمريكا .

أ- السيدة مابولو ب- وصفية نزرين ج- انيقا اولاه

٢- يشمل .... تقليل معدل استهلاك الملح والسكر والدهون

أ- الظام النباتي ب- النظام النباتي الصرف ج- النظام الغذائي الصحي

٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- امراض السكر ب- امراض القلب ج- امراض العظام

٤- **كثرة استخدامها** مضر لصحتنا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بامراض القلب .

أ- البروتين ب- الدهون ج- اللحوم

٥- يجب عليهم ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميا.

أ- الشباب ب- البالغون ج- الأطفال

٦- يحتاجون إلى نصف ساعة يوميا .

أ- الشباب ب- البالغون ج- الأطفال

٧- من أهدافه ضمان وجود غذاء كاف لسكان الفلبين لسنوات مقبلة، وساعد ٢٠٠ مزراع في زراعة ٨٠ الف شجرة.

أ- مشروع الكاكو ب- استصلاح الصحراي ج- لاشئ مما سبق

٨- يتم اختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع المصري بواسطتها.

أ- وزارة الصحة ب- وزارة الزراعة ج- الهيئة القومية لسلامة الغذاء

أسئلة الموضوع ١ : تصميم وتنسيق حديقة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يحب الناس الجلوس في الحدائق لاستنشاق هوائها العليل ومشاهدة مناظرها الخلابة. ( )
٢- نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. ( )
٣- يفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. ( )
٤- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن لون واحد فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. ( )
٥- من اساسيات التصميم للحديقة التحقق من المنتاطق التي تصل اليها الشمس. ( )
٦- لون النبات الازرق يبعث على الاسترخاء. ( )
٧- ليس من الضرورى معرفه نوع التربه لزراعة نباتات الحديقة . ( )
٨- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب الى الحدائق . ( )
٩- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة . ( )
١٠- معرفه حجم النباتات فى الحديقة قبل زراعتها امر غير ضرورى . ( )
١٤- تصمم الحدائق للاستمتاع بالهواء النقي في الحديقة فقط. ( )
١٥- تبعث الالوان الدافئة للنباتات على الحيوية والنشاط . ( )
١٦- تصدر النافورة صوتا يساعد على الاسترخاء في الحديقة . ( )
١٧- يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
أ- الطراز ب- النباتات ج- الحيوانات

٢- من العناصر المختلفة في تصميم الحديقة الممرات والبرجولات و ....
أ- النافورة ب- المباني ج- الألوان

٣- يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....
أ- طويل ب- صغير ج- قديمة

٤- الألوان .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
أ- الدافئة ب- الباردة ج- كلاهما

٥- الألوان .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.
أ- الدافئة ب- الباردة ج- كلاهما

٦- احد عناصر الحديقه التي تصدر اصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء..
أ- الممرات ب- البرجولات ج- النافورة

٧- يجب معرفه كل مما يلى لاختيار طراز الحديقه ما عدا.................
أ- نوع الحديقة ب- الغرض من الحديقة ج- الكائنات الحية بالحديقة

٨- عند زراعة النباتات فى الحديقة يجب معرفه .... المنطقه.
أ- شكل ب- مناخ ج- طراز

٩- اللون .... لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة
أ- الاحمر ب- البرتقالي ج- الاخضر

١٠- من امثلة الوان النباتات الباردة اللون .
أ- الاحمر ب- البرتقالي ج- الاخضر

أسئلة الموضوع ٢ : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- عند اطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها لتكون الخيار الأفضل للعملاء. ( )
٢- يجب أن يكون تصميم العلامة التجارية غير قابل لاعادة نسخه وتصميمه. ( )
٣- يمكن للتصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون بارز لامثيل له ولايمكن أن ينسى. ( )
٤- اذا كان التصميم بسيط فان بذلك يمكنه استخدام رسالة واحدة وواضحة والقليل من الألوان. ( )
٥- لابد أن يكون التصميم ملائم ومناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم. ( )
٦- لا تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن تسأل العملاء عن طبيعة شركتك . ( )
٧- تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور للعلامة التجارية. ( )
٨- يعيق اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. ( )
٩- تؤثر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. ( )
١٠- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين. ( )
١١- تضفي الإضاءة أجزاء لتبرز المنتج. ( )
١٢- هويه العلامة التجاريه تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم . ( )
١٣- لايلزم ان تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج. ( )
١٤- تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء . ( )
١٥- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب الانتباه . ( )
١٦- يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم. ( )
١٧- يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء . ( )
١٨- التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج . ( )
١٩- التسويق البصرى يتمثل فى الالوان والعلامات التى تلفت انتباه العملاء للمنتج . ( )
٢٠- استخدام الالوان المعقدة فى العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبه للمنتج . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.
أ- التاجر ب- المصمم ج- العمال

٢- من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية .
أ- بسيط وبارز ب- ملائم وقابل لاستنساخه ج- جميع ما سبق

٣- اذا كان التصميم مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم فذلك التصميم يعتبر .
أ- بسيط ب- بارز ج- ملائم

٤- هي الهوية والطريقة التي يرى بها العالم شركتك،
أ- العلامة التجارية ب- الرمز ج- المنتج

٥- لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال التصميم حدد ....
أ- لون واحد فقط ب- اكثر من ٣ الوان ج- لون او لونين.

٦- هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، وفيه يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله.
أ- أسلوب الهرم ب- أسلوب التدرج ج- الأسلوب المنظم

٧- تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما.

أ- اللافتات ب- كتلة اللون ج- الإضاءة

٨- توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية

أ- اللافتات ب- كتلة اللون ج- الإضاءة

٩- تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات

أ- اللافتات ب- كتلة اللون ج- الإضاءة

١٠- توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف.

أ- المعروضات الهريمة ب- المعروضات الاسطوانية ج- كلاهما

١١- يجب ان يتوافر .... فى تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع بشكل جيد

أ- الشكل المعقد ب- الشكل البسيط ج- الالوان المتعددة

١٢- يتمثل التسويق البصرى فى جميع مايلي ماعدا ....

أ- الاضاءة ب- الالوان ج- الموسيقى

١٣- من مبادى التصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون ....

أ- معقد ب- بسيط ج- غير واضح

١٤- يعد اسلوب الهرم هو الاكثر استخداما فى .... السلع.

أ- ترويج ب- حفظ ج- صناعه

١٥- تقوم .... بجذب انتباه العميل الى علامة تجارية معينه على احد الرفوف.

أ- الاضاءة ب- اللافتات ج- كتله اللون

١٦- يعتبر اختيار .... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمى للعلامة التجارية

أ- الحجم ب- الألوان ج- الشكل

١٧- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء

أ- البصرى ب- السمعي ج- الحسي

١٨- استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل .... يوفر رؤيه جيدة للعملاء ويشجعهم على الشراء.

أ- مثلثي ب- دائري ج- هرمى

١٩- يجب أن توضح .... هويه العملاء المستفادين من المنتج.

أ- العلامة التجارية ب- العبوات ج- الاعلانات

٢٠- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لايصال الرسالة المرغوبه دون تشتيت العملاء.

أ- معقدة ب- متنوعة ج- بسيطة

٢١- يمكن استخدام التسويق .... كالاضاءه لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات

أ- الشفهي ب- البصرى ج- السمعي

أسئلة الموضوع ٣: عناصر العرض المسرحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تهتم المدارس بالمسرح بحيث يوجد في كل مدرسة مشرف على النشاط المسرحي . ( )
٢- تشير الإضاءة إلي وقت معين من اليوم ولكن لايمكنها أو تشير الى مكان ما. ( )
٣- يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. ( )
٤- يحدد الديكور المكان الذي سيدخل الممثلون ويخرجون من المسرح، وشكل المساحة نفسها. ( )
٥- يمكن أن يكون للازياء والاكسسورات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. ( )
٦- لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. ( )
٧- يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر. ( )
٨- لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا؛ ( )
٩- الاضاءة القوية على المسرح تعطى احساسا بالغموض. ( )
١٠- يشمل الديكور الاثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح. ( )
١١- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور . ( )
١٢- يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات . ( )
١٣- يجب ان تتناسب عناصر المسرح مع اسلوب الانتاج وتعززه . ( )
١٤- تساعد اضاءه المسرح على توفير جو متوازن اثناء العمل . ( )
١٥- من عناصر العمل المسرحى الديكور والموسيقى . ( )
١٦- يجب اختيار الصوت فى المسرحيه بعنايه لتعزيز العمل الفنى . ( )
١٧- يجب استخدام مجموعه من العناصر لانتاج العمل المسرحى بشكل جيد . ( )
١٨- الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الى وقت معين من اليوم . ( )
١٩- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها . ( )
٢٠- الازياء التي يتم تصميمها للعمل المسرحي لها تأثير سمعى كبير . ( )
٢١- لا توجد انواع مختلفه من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح،
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٢- هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.
أ- العناصر التقنية للمسرحية ب- الإنتاج المسرحي ج- السيناريو

٣- تساعد في توفير جو متوازن، تشير إلي وقت معين من اليوم .
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٤- يمكن للضوء .... أن يولد تأثيرا هادئًا أو ليليا على المسرح،
أ- الأحمر ب- الأزرق ج- الاصفر

٥- يمكن للإضاءة .... أن تولد شعورا بالغموض.
أ- المرتفعة ب- المنخفضة ج- العالية

٦- يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٧- تستخدم العروض .... من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.

أ- القليل   ب- الكثير   ج- كلاهما

٨- يمكن لها المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات.

أ- الديكور   ب- الصوت والموسيقى   ج- الأزياء

٩- صوت زقزقة العصافير يساعد على الشعور بالتواجد في ....

أ- إحدى الحدائق   ب- منزلك   ج- قلب الصحراء

١٠- يشمل تصميم الازياء .... وكل ما يستخدمه الممثل على المسرح.

أ- الصوت   ب- الموسيقى   ج- الشعر المستعار

١١- الاضاءة المنخفضه على المسرح تعطي شعورا بـ...............

أ- القوة   ب- العنف   ج- الغموض

١٢- تعد .... من عناصر العرض المسرحى.

أ- الصوت   ب- الحركه   ج- الظلام

١٣- يتضمن .... تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها

أ- الديكور   ب- تصميم الازياء   ج- الاضاءة

١٤- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير

أ- هادى   ب- مزعج   ج- نهارى

١٥- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الاكسسوارات ومستحضرات التجميل

أ- الاضاءه   ب- تصميم الازياء   ج- الديكور

١٦- جميع مايلي من عناصر الديكور ماعدا ....

أ- المنصات المرتفعه   ب- المناظر   ج- الشعر المستعار

١٧- الاضاءه المنخفضه بالمسرح تشعرنا ....

أ- المرح   ب- الغموض   ج- التوتر

أسئلة الموضوع ٤: فن التطريز

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يستخدم التطريز لإيصال أفكار معينة منذ ظهور المجتمعات الأول في مصر. ( )
٢- لا تعد التصميمات جزءا من ثقافتنا وتراثنا. ( )
٣- تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. ( )
٤- تعد الفرع غرزة من الغرز الأكثر شيوعا والأساسية. ( )
٥- لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم عرزة السراجه. ( )
٦- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس. ( )
٧- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث . ( )
٨- استطيع التعبير عن الافكار المختلفه باستخدام التطريز. ( )
٩- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه او غير متساويه. ( )
١٠- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرفيه تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة . ( )
١١- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها. ( )
١٢- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط. ( )
١٣- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة. ( )
١٤- التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا. ( )
١٥- تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس. ( )
١٦- غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه فقط . ( )
١٧- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية. ( )
١٨- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرافيه تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يُعد حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط ومواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.
أ- الابليك ب- التطريز ج- الفسيفساء

٢- تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم و ....
أ- الرموز القديمة ب- الرموز الغربية ج- الرموز الحديثة

٣- تستخدم غرزة .... تزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش مع بعضها البعض.
أ- الفرع ب- السراجة ج- رجل الغراب

٤- هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.
أ- الفرع ب- السراجة ج- رجل الغراب

٥- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية
أ- غرزة الفرع ب- غرزة السراجة ج- غرزة رجل الغراب

٦- تستخدم غرزة السراجة لجميع مايلي ماعدا .
أ- تزين الملابس ب- تزين المفروشات ج- تطريز الازهار

٧- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا ....
أ- الابره ب- الخيط ج- القلم

٨- التصميمات المطرزة المصرية القديمة مستوحاه من كل مايلى ....
أ-الطبيعة ب- التكنولوجيا ج- الرموز الحديثة

٩- تم الاعتماد على استخدام ادوات بسيطه لتزيين الملابس قديما مثل ....
أ- ماكينه الطباعه ب- الابرة ج- المسطرة

أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة : نجيب محفوظ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب . ( )
٢- كان محفوظ يؤمن بأهمية الرسم والموسيقى كضرورة لحياتية. ( )
٣- بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط. ( )
٤- قام محفوظ بتجسيد روح المجتمع الغربي في رواياته. ( )
٥- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما. ( )
٦- تم وصف أعماله بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر. ( )

الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.
أ- نبيل فاروق ب- نجيب محفوظ ج- أنيس منصور
٢- بدأ شغف محفوظ .... في عمر مبكر جدا وقام نجيب محفوظ بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة.
أ- بالكتابة ب- بالقراءة ج- بالرسم
١- حصل نجيب محفوظ على .... في عام ١٩٨٨ وأصبح أول كاتب عربي يحصل عليها.
أ- قلادة العلوم ب- قلادة النيل ج- جائزة نوبل للآداب
إحدى أشهر روايات محفوظ وقد صور أفكار ومشاعر المصريين المعاصرين.
أ- رواية أفراح القبة ب- رواية بين القصرين ج- رواية زقاق المدق
هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.
أ- رواية حكمة خوفو ب- كفاح شعب طيبة ج- الحرافيش

أسئلة الموضوع ٦: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن للطلاب حماية الحيوانات البرية التي يحبونها اذا اكتسبوا المعرفة الكافية للحفاظ على الحياة البرية.(   )

٢- لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات. (   )

٣- يحول مودومبا الإسلاك الخطرة للفخاخ الى قطع فنية على شكل حيوانات. (   )

٤- يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا. (   )

٥- لا يعد المصريون القدماء علامة راسخة للفنانين المصريين. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء، ومعلم، ومرشد.

أ- توتيلو مودومبا   ب- بريان بومبا   ج- جيف كيربي

٢- تركز أبحاث مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسة .... في أوغندا،

أ- الفيل الاسيوي   ب- الفيل الافريقي   ج- الأسد الإفريقي

٣- يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.

أ- مورتشيسون الوطني   ب- جزيرة بالاوان   ج- وادي الحيتان

٤- تعد التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية ، يمكنها حبس الحيوانات واصطيادها.

أ- الألغام الارضية   ب- المصائد والفخاخ السليكة   ج- الأطعمة المسمومة

٥- منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.

أ- Snares to Wares   ب- اليونيسكو   ج- افريقيا الام

٦- يمثل الشعار وهو أسد يحيط به سلك، المصائد التي تصبح فيما بعد منتجات يتم بيعها.

أ- العلامة التجارية لمنظمة Sanres to Wares   ب- العلامة التجارية لليونيسكو

ج- العلامة التجارية للأمم المتحدة

٧- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إلى....

أ- أجهزة منزلية   ب- سجاد وأكياس   ج- ملابس

اختبارات سابقة - القليوبية – ادرة غرب شبرا الخيمة

السؤال الاول : تختر الاجابه الصحيحه مما بين القوسين :

١- يساعد .... على النمو و حمايه الجهاز المناعي.

أ) اللبن. ب) العصير الصناعي. ج) المشروبات الغازية

تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب..

أ) التجفيف والتجميد ب) البستره و التعليب ج) أ و ب مغا

اولى مراحل تحضير وتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي ....

أ) غسل الفاكهة جيدا. ب) هرس الفاكهة. ج) تسخين العصير

٤- يجب أن ترتدي .... عند تقطيع الخشب لحمايه الأعين

أ) حذاء. ب) نظارات. ج) ستره

٥- تناول .... بكميات كبيرة قد يسبب السمنه

أ) الاطعمه المقليه . ب) الأطعمة المسلوقه. ج) الأطعمة المشويه

٦ من أنواع العصائر .

أ) عصائر طبيعية. ب) عصائر صناعيه ج) او ب معا

٧- تحتوي .... على نسبه عاليه من الملح و الدهون والسكريات

أ) الوجبات السريعة. ب) الوجبات الصحيه. ج) الوجبات الخفيفة

السؤال الثانى : ضع علامة صح او خطا امام العبارات التاليه :

١- يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء . ( )

٢- نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة . ( )

٣- يدخل اللبن في العديد من المشروبات المصنعه . ( )

٤- عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا . ( )

٥- ليس من الضروري استخدام نظارات واقية عند التعامل مع الخشب . ( )

٦- اخر خطوات وقف النزيف هي تضميد الجرح جيدا . ( )

٧- الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة . ( )

٨- ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة . ( )

السؤال الثالث :

١- اذكر بعد طرق حفظ الطعام ؟

اختبارات سابقة - البحيرة – ادارة حوش عيسى

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١- نوع التربية في الحديقة يحدد النباتات التي ستزرع بها . ( )
٢- يجب الضغط برفق علي أي جرح ينزف بقطعة قماش نظيفة . ( )
٣- العصائر الطبيعية تصنع من عصير الفاكهة المركز والسكر . ( )
٤- يجب التفكير في تناول الأطعمة الصحية بدلا من الوجبات السريعة . ( )
٥- تعتبر مادة النشا من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ- الطاقة الحرارية ب- السعرات الحرارية ج- درجة الحرارة د- النسبة المئوية

٢- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لضمان نجاح الإعلان عن المنتج.

أ- غامضة ب- بارزة ج- معقدة د- غير واضحة

٣- اختبار اللبن يتم عن طريق الغلي حتى ....

أ- يتجمد ب- يتخثر ج- يتبخر د- ينضج

٤ غرزة الفرع تكون على شكل ...... رفيع وتستخدم لتزيين الملابس.

أ- خط ب- دائرة ج- مربع د- مستطيل

٦- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة

أ- منخفضة ب- عالية ج- الغليان د- مناسبة

السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات وأكمل الجملة:

(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف – الستريك - فتح)

١- تعتبر مادة .... مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة.

٢ - يستخدم حمض .... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلا.

٣- يعد .... احدى طرق حفظ الأطعمة.

٤- يجب .... العصير لقتل الميكروبات.

٥- يفضل .... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء.

اختبارات سابقة - البحيرة – ادارة أبو المطامير

السؤال الأول / اختر الإجابة الصحيحه من بين الأقواس:

١- من محتويات حقيبة الاسعافات الأوليه ....

أ- أقلام ومساطر ب- لاصق جروح ج- معطر د- ملابس

٢- عند إختبار الذين إذا وجدت رواسب .... فهذا يعنى أن اللبن غير طازج.

أ- متجبنة ب- دهدية ج- متعفنه

٣- من المواد الحافظة ....

أ- حمض الأسكوريك ب- النتريك ج- الأولى والثانية

٤- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم

أ- ١٢٢ ب- ١٢٣ ج- ١٢٤

السؤال الثانى ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

١- يوفر اللبن الكالسيوم للعظام. ( )
٢- عصير البرتقال النقى الطازج يحتوى على أجزاء من لب البرتقال . ( )
٣- جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة منخفضة . ( )
٤- من منتجات الألبان الجاموس والأبقار . ( )
٥- من الأطعمة المعلبة التونه - صلصة الطماطم ( )

السؤال الثالث : صل العبارة (أ) بما يناسبها من العبارة (ب):

أ	ب
١- هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج	أ) شراب صناعى
٢- يعد من الخطوات التى يجب اتباعها لوقف النزيف	ب) الزبادي
٣- سائل صاف يلون الفاكهة	ج) شاش طبى
٤- من منتجات الألبان	د) تاريخ الصلاحية
٥- يعد من محتويات حقيبة الأسعاف	ه) تنظيف الجرح

اختبارات سابقة - البحيرة – مركز دمنهور

السؤال الأول : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

١- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
٢- العصير الطبيعي يحتوى على سكر وماء ولون صناعي. ( )
٣- ارتداء العمال الغطاء الرأس والقفازات ضرورية لحماية المنتج . ( )
٤- يدخل اللبن في صناعة الزبادي. ( )
٥- يفضل تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )
٦- يجب فتح النوافذ عند طلاء المنزل. ( )
٧- تناول طعام صحى يضر الفرد والمجتمع والبيئة. ( )
٨- لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء. ( )

السؤال الثاني / اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:-

١- تعتبر .... من البدائل النباتية .

أ- اللحوم ب-الحبوب الكاملة ج- الألبان

٢- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

أ- عالية ب- منخفضة ج- متوسطة

٣- يجب وضع .... التهوية الغرفة عند الطلاء .

أ- سخان ب- مروحة ج- مدفأة

٤- يمكن استخدام .... لتزيين وتطريز الملابس .

أ- الفرز ب- الشاحن ج- الحديد

٥- من عناصر الحديقة ....

أ- السخان ب- النافورة ج- الكتاب

٦- من أنواع غرز الخياطة .

أ- السراجة ب- الفرع ج- الاثنين معا

٧- تزرع الفاكهة أو الزهور في ....

أ- السيارات ب- المزارع ج- الشركات

أسئلة الموضوع الأول : بدائل اللحوم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا يُعد النظام الغذائي المتوازن مفتاح لجسم صحي وعقل سليم. (خ)
٢- يمكن لبعض الخضراوات الورقية الخضراء أن تساعد في السيطرة على ضغط الدم، (ص)
٣- الفواكه والخضراوات هي مصادر ممتازة للألياف. (ص)
٤- لاتساعد الخضراوات الورقية الخضراء على الاسترخاء. (خ)
٥- تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (ص)
٦- لا يمكن أن يكون للدهون غير الصحية آثار صحية سيئة طويلة المدى. (خ)
٧- تحتوي البدائل النباتية على نسبة أقل من البروتين. (ص)
٨- لا تحتوي الحبوب على فيتامينات ومعادن ومضادات أكسدة. (خ)
٩- تتطلب الوجبة المغذية خيارات متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني. (ص)
١٠- المكسرات من البدائل النباتيه التى تعتبر مصدرا جيدا للبروتين. (ص)
١١- تحتوى المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (ص)
١٢- تساعد اللحوم على عملية الهضم. (خ)
١٣- الافراط في تناول الفاكهه يسبب امراض القلب. (خ)
١٤- توفر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف . (ص)
١٥- كثرة تناول الدهون يسبب النحافة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تساعد .... في عملية الهضم،
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٢- تقلل .... من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
أ- الألياف ب- البروتينات ج- الدهون

٣- يمكن لبعض .... أن تساعد على الوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم،
أ- الخضراوت الورقية ب- اللحوم ج- الدهون

٤- من أمثلة المصادر .... اللحوم أو المأكولات البحرية أو البيض.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٥- بسبب مذاقها المفضل والبروتينات التي تحتوي عليها كثير من الناس يأكلونها.
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني

٦- يمكن أن يسبب العديد منها زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسمنة المفرطة،
أ- الدهون الصحية ب- الدهون غير الصحية ج- النباتات

٧- هناك بعض الأشخاص يختارون بدائل .... عوضا عن البروتينات الحيوانية.
أ- نباتية ب- سمكية ج- صناعية

٨- لا يأكل اللحوم ولكنه قد يأكل البيض ومنتجات الألبان والعسل.
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

٩- لا يأكل منتجات من مصدر حيواني .
أ- النباتي الصرف ب- النباتي المتوازن ج- غير النباتي

١٠- توفر عناصر غذائية إضافية لا تحتوي عليها المنتجات الحيوانية.
أ- البدائل الحيوانية ب- البدائل النباتية ج- البدائل الصناعية

١١- أفضل مصدر للبروتين النباتي وتوفر دهون صحية ومضادات للاكسدة.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٢- هي مواد تساعد في تقليل الالتهابات.
أ- مضادات الأكسدة ب- الدهون ج- اللحوم

١٣- تحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف،
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب

١٤- .... تحتوي على نسبة منخفضة من البروتين.
أ- البقوليات ب- الخضروات ج- الحبوب
١٥- الباذنجان من مصادر البروتينات ....
أ- النباتية ب- الحيوانية ج- الدهنية
١٦- تحتوي .... على دهون غير صحية.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات
١٧- الاشخاص الذين يأكلون البيض يطلق عليهم ....
أ- النباتيون المتوازنون ب- النباتيون الصرف ج- لاشئ مما سبق
١٨- تعتبر .... من البدائل النباتيه المفيدة للجسم.
أ- اللحوم ب- البقوليات ج- الخضروات
١٩- تحتوى على نسبه منخفضه من البروتين
أ- البقوليات ب- الخضراوات ج- الحبوب
٢٠- الوجبه .... يجب ان تكون متوازنه بين البروتين النباتي والحيواني
أ- السريعه ب- المغذيه ج- المخزنه
٢١- يمكن لبعض .... ان تساعد على الوقايه من هشاشة العظام وفقر الدم
أ- الخضراوات الورقيه ب- اللحوم ج- الدهون
٢٢- من امثله المصادر .... اللحوم او المأكولات البحرية او البيض
أ- النباتي ب- النباتي الحيواني ج- الحيواني
٢٣- يمكن ان يسبب العديد منها زيادة خطر الاصابه بامراض القلب والسمنة المفرطة.
أ- الدهون الصحيه ب- الدهون الغير صحيه ج- النباتات
٢٤- نجد البروتين النباتي في ....
أ- المكسرات ب- اللحوم ج- الاسماك
٢٥- يعد .... نوعا من البروتين الحيواني
أ- الفول ب- البندق ج- اللبن
٢٦- الافراط في تناول .... يسبب امراض القلب .
أ الفاكهه ب- المنتجات الحيوانية ج- البقوليات
٢٧- الوجبه النباتيه الصرف تحتوى على ....
أ- اللحوم ب- الارز ج- البيض
٢٨- تعتبر .... من البدائل النباتية .
أ- اللحوم المشويه ب- الحبوب الكامله ج- الاجبان البيضاء
٢٩- تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....
أ-الاسترخاء ب- الحزن ج- الغضب
٣٠- يعتبر .... من البروتينات الحيوانية
أ-البسله ب- البيض ج- الخس
٣١- البدائل النباتيه تحتوى على نسبه بروتين .... من البروتين الحيواني .
أ- اعلى ب- متساويه ج- اقل

أسئلة الموضوع الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن أن تحتوي وجبة الغداء على فلفل أخضر ومحشي ورق عنب وكشري. (صح)
٢- يحب الناس تناول الوجبات السريعة لأنها سريعة التحضير. (صح)
٣- تتميز الوجبات السريعة بأنها طعمها رائع وشهي ولذيذ. (صح)
٤- تعد البطاطس المقلية والبيتزا من أمثلة الوجبات الصحية. (خطأ)
٥- تناول الكثير من الوجبات السريعة لايشعرك بالقلق. (خطأ)
٦- تضيف الوجبات الصحية الكثير من السعرات الحرارية. (خطأ)
٧- تعتبر الوجبات السريعة زهيدة الثمن. (خطأ)
٨- مع مرور الوقت، يمكن أن يزيد الضرر من تناول الوجبات السريعة. (صح)
٩- سبب الطعم الشهي للوجبات السريعة هو احتوائها على كمية كبيرة من السكريات والدهون. (صح)
١٠- تبدو الإعلانات ممتعة وتجعل الناس سعداء! هذه هي رسالة تسويق السلعة. (صح)
١١- تعد التوعية من خطورة الوجبات السريعة مهمة جدا، (صح)
١٢- العديد من مطاعم الوجبات السريعة توضح علام يحتوي كل عنصر من الوجبة. (صح)
١٣- الاطعمه المقليه تحتوى على طاقه اقل من الاطعمه المشويه. (خ)
١٤- الوجبه الغذائيه الصحيه لابد ان تحتوى على البروتين الحيواني والنباتي. (ص)
١٥- الاشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الالبان. (ص)
١٦- الوجبات السريعه تحتوى على نسبه كبيره من الدهون. (ص)
١٧- شرب الشاي بعد الأكل مباشره يسبب الاصابه بالانيميا. (ص)
١٨- يوجد العديد من البدائل الصحية التى يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعه . (ص)
١٩- يفضل تناول الأطعمة المقليه لانها صحيه. (خ)
٢٠- تحتوى الوجبات السريعه على سعرات حراريه منخفضه. (خ)
٢١- تناول كميات كبيره من نوع واحد من الطعام صحى لاجسامنا . (خ)
٢٢- تحتوى الوجبات السريعه على نسبه عاليه من الدهون. (ص)
٢٣- الاعلانات عن الوجبات السريعه لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (خ)
٢٤- الافراط في تناول المواد السكرية يؤدى الى الاصابة بالسمنه. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعد ساندويتش (دبل برجر) والبطاطس حجم كبير،والمشروب غازي كبير من قائمة ....
أ- الوجبة السريعة   ب- الوجبة الخفيفة   ج- الوجبة الصحية

٢- تحتوي على نسبة عالية من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبة السريعة   ب- الوجبة الخفيفة   ج- الوجبة الصحية

٣- يمكن أن تحتوي «وجبة واحدة» من الوجبات السريعة على إجمالي الاحتياجات .... من الطاقة
أ- الشهري   ب- اليومي   ج- الأسبوعي

٤- هناك .... ناجم عن الطاقة العالية والدهون والملح والسكر،
أ- فائدة   ب- ضرر   ج- احتياج

٥- .... هي مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.
أ- الدهون   ب- الفيتامينات   ج- السعرات الحرارية

٦- تعتبر .... سبب من أسباب رغبة الناس في تناول الوجبات السريعة
أ- الجودة ب- السعر ج- الإعلانات
٧- يشاهد الناس إعلانات الوجبات السريعة على ....
أ- التلفزيون و الإنترنت ب- المجلات ج- جميع ما سبق
٨- يجب أن تختار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكر والملح.
أ- منخفضة ب- مرتفعة ج- لاشئ مما سبق
٩- لا يفضل شرب .... بعد الأكل مباشرة .
أ- الشاي ب- الماء ج- اللبن
١٠- تعد .... من الوجبات السريعة .
أ- المحشى ب- البيتزا ج- الخبز
١١- تحتوي .... على نسبه مرتفعه من الطاقه والدهون والسكر
أ- الوجبات السريعة ب- الوجبات الصحية ج- الوجبات النباتية
١٢- يعتبر .... من الوجبات الصحيه للانسان
أ- البيتزا ب- الدبل برجر ج- المحشي
١٣- يفضل تناول الوجبات الصحيه عن الوجبات ....
أ- النباتية ب- الصحية ج- السريعه
١٤- الافراط في شرب .... يعرضك للاصابة بهشاشة العظام
أ- المشروبات الغازية ب- المصادر الطبيعيه ج- الشاي
١٥- شرب الشاى بعد الاكل مباشره يسبب الاصابه ....
أ- الصداع ب- البرد ج- الانيميا
١٦- تحتوى على نسبه عاليه من السكريات والدهون والملح.
أ- الوجبه السريعه ب- الوجبه الخفيفه ج- الوجبه الصحيه
١٧- يظهر الاشخاص فى اعلانات الوجبات السريعة وهم ....
أ- سعداء ب- نائمين ج- غاضبين
١٨- تحتوى الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية
أ- الصحيه ب- المشويه ج- السريعه
١٩- تناول وجبات تحتوى على نسبه عاليه من .... يضر بصحه الانسان
أ- الالياف ب- الفيتامينات ج- الدهون
٢٠- كل مما يلى يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا .
أ- الفاكهه ب- الدجاج المقلى ج- البرجر المقلى

أسئلة الموضوع ٣: المقصف المدرسي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- توضع المعروضات في واجهة العرض لمقصف المدرسة ويتم تجهيزها بشكل منظم جدا. (ص)
٢- من الأفضل عدم لصق صور الطعام الصحي على جدران المقصف. (خ)
٣- الهدف من لصق صور الطعام الصحي أن يبدو لذيذا للطلاب ويتناول الغذاء الصحي. (ص)
٤- الأطعمة الساخنة لا يتم تقديمها في مقصف المدرسة للطلاب. (خ)
٥- يعمل طاقم المقصف المدرسي بجد للتأكد من جودة الوجبات المقدمة داخل المقصف. (ص)
٦- يتم إضافة كافة المعلومات المتعلقة بكل وجبة بشكل واضح للفت انتباه التلاميذ. (ص)
٧- يفضل عدم عرض مكونات الطعام لجذب الطلاب لتناول الطعام. (خ)
٨- حماية الطعام الموجود بالمقصف من الملوثات والجراثيم من مسئولية الطلاب. (خ)
٩- تخزين الطعام بشكل آمن وسليم من مسئولية العاملين بالمقصف. (ص)
١٠- الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة يتسبب في تلفه ويجعله غير صالح للأكل. (خ)
١١- يحتاج كل نوع من الطعام إلى نوع معاملة وعرض خاص به. (ص)
١٢- يجب فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطهية في مقصف المدرسة. (ص)
١٣- يمكن حفظ الاطعمه النيه مع الاطعمه المطهيه في نفس الوعاء . (خ)
١٤- عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج الى بعض التفكير الابداعي . (ص)
١٥- يتم تخزين جميع الانواع من السلع بنفس الشكل والطريقه . (خ)
١٦- وجود الشهادة الصحيه للمقصف غير ضروريه . (خ)
١٧- ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحه . (ص)
١٨- درجه الحرارة من الاشياء التى تؤثر في سلامه الطعام . (ص)
١٩- استخدام اوراق لتغليف الطعام احد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يحتاج التلاميذ إلى .... ليعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم.
أ- غذاء   ب- ملابس   ج- ادوات

٢- من أنواع الأطعمة المقدمة في مقصف المدرسة .
أ- الساخنة والباردة   ب- المطبوخة والنيئا   ج- جميع ما سبق

٣- يتم وضع صورة.............. لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.
أ- للشهادة الصحية   ب- للبطاقة الشخصية   ج- لشهادة التخرج

٤- يجب على .... بالمقصف ترتيب الرفوف ورصها بطريقة تجذب انتباه التلاميذ.
أ- الطلاب   ب- أصحاب   ج- العاملين

٥- يحتاج الطعام الى .... لحماية أصناف الطعام من التلف.
أ- العبوات   ب- ورق تغليف وأكباس   ج- جميع ما سبق

٦- يتم حفظها داخل اوعية حفظ مخصصة لها .
أ- غير المعبأة   ب- المعبأة   ج- كلاهما

٧- وضع صوره الشهادة .... يضمن صحه وسلامه الطعام والعاملين في المقصف
أ الجامعيه   ب- الصحيه   ج- العلميه

٨- التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
أ- الابداعي   ب- العميق   ج- الناقد

٩- عند تخزين الطعام يجب تخصيص .... للاطعمه الساخنه واخرى للاطعمه البارده.

أ- أكياس ب- عبوات ج- صناديق

١٠- خزائن الطعام ذات الواجهه الزجاجيه تحمى الطعام من التعرض لـ.....................

أ- الحشرات ب- الأطفال ج- الماء

١١- وضع الطعام في خزائن ذات واجهه .... ليحمى الطعام من الحشرات .

أ- خشبيه ب- زجاجيه ج- مكشوفه

١٢- لابد من استخدام .... لحماية الطعام

أ- ورق الطابعه ب- ورق المجلات ج- اكياس التغليف

١٣- تقديم الطعام في اطباق ملونه يعمل على .... الانتباه

أ- جذب ب- تشتيت ج- توزيع

١٤- عند عرض الطعام فى المقصف يجب وضع صور الطعام .... على جدران المقصف

أ- الفاسد ب- غير الصحي ج- الصحى

١٥- يجب الاحتفاظ بالطعام فى درجه حرارة ....عند تخزينه في مقصف المدرسه

أ- عاليه ب- منخفضه ج- مناسبه

١٦- عرض السلع بطريقه سليمه يحتاج الى التفكير

أ- الابداعي ب- العميق ج- الناقد

أسئلة الموضوع ٤ : الشراب الطبيعي والصناعي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن صنع الشراب الطبيعي بمزج الفاكهة مع السكر والماء أو بنقع الزهور في الماء مع السكر. (صح)
٢- لا يحتوي العصير الطبيعي على أجزاء من لب البرتقال. (خطأ)
٣- العصير الصناعي مذاقه كمذاق البرتقال لكنه ليس برتقالا طازجا. (خطأ)
٤- العصير الصناعي يوجد منه عصائر فاكهة مركزة. (خطأ)
٥- العصير الصناعي لا يحتوي على عصير طبيعي. (صح)
٦- تُعد النكهة الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. (خطأ)
٧- العصائر الصناعية رائحته أو طعمه لا يشبهان رائحة وطعم البرتقال الطبيعي. (صح)
٨- تُصنع النكهات الصناعية في المعمل باستخدام مواد كيميائية موجودة بشكل طبيعي في الفاكهة والزهور. (صح)
٩- يمكنك أن تعصر بعض الفاكهة مباشرة إلى عصيرطبيعي. (صح)
١٠- يتم اضافة المواد الحافظة الى العصير الطبيعي الطازج. (خ)
١١- الشراب الصناعى يحتوى على الوان ونكهات صناعيه. (ص)
١٢- النكهات الصناعيه اغلى ثمنا من العصير الطبيعي. (خ)
١٣- العصائر الصناعيه مصنوعه من مواد ملونه غير صحيه . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- من أنواع عصائر البرتقال .
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٢- مصنوع من مزج الفاكهة أو عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهور والسكر.
أ- العصائر الطبيعية . ب- العصائر الصناعية. ج- كلاهما

٣- مصنوعا من عصير البرتقال والسكر والماء والمواد الحافظة
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٤- يحتوي على ماء وسكر ونكهة صناعية ولون صناعي ومواد حافظة .
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٥- العصير .... لا يحتوي على فاكهة أو زهور طبيعية.
أ- الطبيعية الطازج. ب- الصناعية. ج- الطبيعية المعلبة

٦- مصنوع من مادة ملونة صحية ونكهة صناعية .
أ- اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- اللُب

٧- تعد أرخص ثمنًا من العصير الطبيعي.
اللون الصناعي ب- المواد الحافظة ج- النكهة الصناعية

٨- يكون سائل صاف برتقالي وفاتح اللون، مذاقه سكري جدا، وله نكهة البرتقال.
أ- العصائر الطبيعية الطازج. ب- العصائر الصناعية. ج- العصائر الطبيعية المعلبة

٩- الشراب المعصور مباشرة من الفاكهه هو الشراب ....
أ- الطبيعي المعلب ب- الطبيعي الطازج ج- الصناعي - الفاسد

١٠- تقوم .... بمعالجه العصير الطبيعي والشراب الطبيعي
أ- المصانع ب- النوادى ج- المستشفيات

١١- الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجا
أ- الصناعي الفاتح ب- الطبيعي المعلب ج- الطبيعي الطازج

١٢- المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهه وتحتوى على اجزاء منها .

أ- الغازيه ب- الصناعيه المعلبه ج- الطبيعيه الطازجه

١٣- تعد النكهه الصناعيه أرخص ثمنا من العصير ....

أ- الصناعى ب- الطبيعي ج- غير الصحي

١٤- فاتح اللون ومذاقه سكرى جدا

أ- الطبيعي المعلب ب- الطازج ج- الصناعي المعلب

أسئلة الموضوع ٥: جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. عند تجهيز الشراب الصناعي يتم تصفيه العصير لإزالة اللب والقشرة والبذور. (خطأ)
٢. أولى مراحل تجهيز وتحضير العصير الطبيعي يذهب العصير النقي إلى مرحلة التعبئة. (خطأ)
٣. لا يختبر العمال جودة العصير اثناء تجهيز وتحضير العصير الطبيعي. (خطأ)
٤. يعد الالتزام بكافة التدابير الصحية أمر ضروري جدا داخل مصنع العصير. (صح)
٥. يتجنب العمال الحوادث من خلال تعلم كيفية استخدام الآلات بشكل صحيح. (صح)
٦. عند انسكاب كميات من العصير على الأرض يتركها العمال ولا ينظفوها. (خطأ)
٧. العمال يتعاملون بحرص مع المنتجات عند استخدام الحرارة العالية لتجنب الحروق. (صح)
٨. غطاء الرأس والقفازات التي يرتديها العمال ضروريه لحماية المنتج . (ص)
٩. تعبئه المشروبات في الزجاجات هى المرحله الاولى في عمليه التصنيع . (خ)
١٠. اضافه المواد الحافظة للشراب المصنع امر غير ضرورى . (خ)
١١. احدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهه. (ص)
١٢. يتم تعقيم الزجاجات بواسطه آلات خاصه. (ص)
١٣. عدم ترك العصير المنسكب على الارض احد احتياطات السلامة في المصنع . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- أولى مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب هي ....
أ- تُغسل الفاكهة جيدا. ب- هرس الفاكهة ج- تسخين العصير

٢- عند تجهيزه تعصر آلة مخصصة العصير وتصفيه لإزالة اللب والقشرة والبذور.
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٣- تُخلط الأطعمة المختلفة للفواكه والألوان المجهزة في المعامل مع السكر لصنع الشراب
أ- الشراب الصناعي ب- الشراب الطبيعي ج- كلاهما

٤- يُسخن العصير الطبيعي عند تعليبه ....
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٥- تعقم إحدى الآلات الزجاجات عند تجهيز العصير الصناعي.
أ- لتقليل المكيروبات ب- لقتل الميكروبات ج- لحفظ البكتريا

٦- في .... يُضاف إلي العصير الماء والسكر.
أ- مرحلة التعبئة ب- مرحلة الاختبار ج- مرحلة العصر

٧- ويُخلط السكر بينما يكون السائل .... حتى لا يفصل فيما بعد
أ- بارد ب- متجمد ج- ساخنا

٨- تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب.
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- البكتريا

٩- تنتقل الزجاجات المملوءة إلى المكان الذي توضع فيه أغطيتها بإحكام لتجنب ....
أ- التلف ب- التلوث ج- السرقة

١٠- تتسبب .... الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها
أ- المادة الحافظة ب- النكهة ج- الميكروبات

١١- العمال يرتدون .... لحماية المنتج من التلوث
أ- غطاء الشعر ب- قفازات ج- كلاهما

١٢- يتكون الشراب الصناعى من ماء وسكر ومواد ....

أ- حافظه ب- طبيعيه ج- صلبه

١٣- الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهه ولا يحتوى على اجزاء منها .

أ- الطبيعى الطازج ب- الصناعي ج- الطبيعي المعلب

١٤- يجب .... العصير لقتل الميكروبات

أ- تجميد ب- شرب ج- تسخين

١٥- عند اضافه ....الى الشراب لابد ان يكون العصير ساخنا .

أ- السكر ب- البهارات ج- القرفه

١٦- الميكروبات الموجودة فى الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها

أ- عصر ب- تخمر ج- تبخر

١٧- عند تحضير العصير الطبيعى يجب اولا .... الفاكهه .

أ- غسل ب- تخزين ج- هرس

١٨- نحتاج الى .... العصير لازاله اللب والقشرة والبذور

أ- تصفيه ب- غليان ج- تخزين

١٩- اضافه .... للشراب تعمل على اطاله فتره صلاحيته

أ- الملح والسكر ب- المواد الحافظة ج- المواد الصلبه

٢٠- يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحماية المنتج من ....

أ- البكتريا ب- التلوث ج- الذباب

٢١- تتحرك الزجاجات اسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير .

أ- تعقيمها ب- تفريغها ج- ملؤها

٢٢- عند تحضير العصير الطبيعى ترسل الفاكهه من خلال الالات التى تقوم بـ ....

أ- هرس ب- غسلها ج- تنظيفها

٢٣- يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....

أ- الحرارة العاليه ب- المواد الحافظه ج- الفاكهة

٢٤- يقوم العمال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المنتجات من

أ- التبخر ب- الغليان ج- التلوث

أسئلة الموضوع ٦: اللبن

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تُعد مصر من أحد أقل منتجي لبن الجاموس في العالم. (خطأ)
٢- يدخل اللبن في أنواع كثيرة من المشروبات المصنعة أو يستهلك سائلاً. (صح)
٣- لا يحتوي اللبن على كربوهيدرات أوأملاح معدنية. (خطأ)
٤- يأتي اللبن من الابقار والجاموس فقط. (خطأ)
٥- تعد الأغنام والماعز والابل من المصادر الحيوانية لانتجا الالبان. (صح)
٦- يعد اللبن من المنتجات التي يصعب التلاعب فيها. (خطأ)
٧- يمكن للبائعين عديمي الأخلاق وضع إضافات خطرة جدا في اللبن، (صح)
٨- تضاف الفورمالين لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع المادة الدهنية. (خطأ)
٩- لتناول لبن سليم تحقق من طعمه ورائحته وتاريخ انتهاء صلاحيته. (صح)
١٠- اللبن الطازج عند غلية تجد فيه رواسب متجمدة . (خطأ)
١١- اذا كان اللبن نقي يتدفق فورا وبسرعة من على سطح المرآة . (خطأ)
١٢- يدخل اللبن فى صناعه العديد من المنتجات مثل الزبادي. (ص)
١٣- الابقار هي المصدر الوحيد اللبن. (خ)
١٤- اللبن من المنتجات التي يسهل غشها. (ص)
١٥- التأكد من تاريخ صلاحيه منتجات الالبان من الأمور الضرورية. (ص)
١٦- وجود الرواسب المتجمدة على اللبن تدل على ان اللبن طازج . (خ)
١٧- مادة النشا تعتبر من المواد الحافظه التي تضاف الى اللبن. (خ)
١٨- يضاف الماء للالبان للحفاظ عليها طازجة. (خ)
١٩- الفورمالين مادة حافظه قويه قد تكون ضارة عند اضافتها للالبان. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يساعد على النمو وحماية جهازنا المناعي.
أ- اللبن ب- العصير الصناعي ج- الوجبات السريعة

٢- تُضاف إلى اللبن الألوان والنكهات والمحليات الصناعية كي يحب .... مشروبات اللبن المختلفة
أ- الأولاد ب- البالغين ج- لاشئ مما سبق

٣- يحتوي اللبن على نسبة عالية من
أ- العناصر الغذائية والدهون ب- البروتين والفيتامينات ج- جميع ما سبق

٤- يُصنع من اللبن منتجات عدة ومنها :
أ- الزبادي ب- الجبن ج- كلاهما

٥- لا يُعد إضافته للبن أمرا خطرا، لكنك تدفع كثيرا من المال مقابل القليل من اللبن.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٦- مادة حافظة قوية تحافظ على إبقاء اللبن كأنه طازج ولكنها قد تكون ضارة.
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٧- إذا ظهر في اللبن حلقة زرقاء أو بنفسجية عند إضافة حمض الكبريتيت، فهذا يعني أنه يحتوي على مادة ....
أ- الفورمالين ب- الماء ج- النشا

٨- اللبن الذي يتحول إلى اللون .... يكون فاسدا ومغشوشا ويحتوي على مادة النشا .
أ- الأبيض ب- الأصفر ج- الأزرق

٩- يدخل .... في صناعه العديد من المنتجات مثل الجبن .

أ- السمك ب- الخضار ج- اللبن

١٠- يتم غش اللبن عن طريق اضافه .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

أ- السكر ب- الماء ج- الجبن

١١- يتم اختبار اللبن عن طريق الغلى حتى ....

أ- يتبخر ب- يتخثر ج- يتجمد

١٢- يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسا بعد نزع ....

أ- المادة الدهنيه ب- الماء ج- السكر

١٣- يعتبر .... من المنتجات التي يسهل غشها.

أ- العصير ب- السكر ج- اللبن

١٤- يحافظ ....على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قويه.

أ- النشا ب- الفورمالين ج- الماء

١٥- يمكن الحصول على اللبن من ....

أ- الابقار ب- الدجاج ج- الأرانب

١٦- يتم اضافه ....للالبان وهو يعتبر مادة حافظه قويه قد تكون ضارة

أ- النشا ب- الثلج ج- الفورمالين

١٧- عند اضافه بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف اليه النشا الى اللون الأزرق.

أ- صبغه اليود ب- حمض الكبرتيك ج- الماء

١٨- بعد تسخين اللبن اذا وجدت رواسب .... فهذا يعني ان اللبن غير طازج.

أ- بيضاء ب- دهنيه ج- متجبنه

١٩- قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه

أ- الدهنيه ب- الحافظه ج- الصلبه

٢٠- عند اضافه قطرات من صبغه اليود يتحول اللبن المغشوش الى اللون ....

أ- الازرق ب- الاحمر ج- الاصفر

٢١- مرحلة .... الزجاجات هى المرحلة الاخيرة في عمليه صنع الشراب .

أ- تعقيم ب- تعبئه ج- غلى

أسئلة الموضوع ٧: سلامة الطعام وحفظه

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١. من أمثلة للمواد الحافظة حمض الستريك وحمض الأسكوربيك . (ص)
٢. حدوث اخطاء عند حفظ الأطعمة يسبب نمو البكتيريا أو العفن فيها. (ص)
٣. يضمن المصنع جودة منتجاته بعد انتهاء تاريخ الصلاحية. (خ)
٤. يمكنك فتح عبوات المنتجات الغذائي وتركها دون استهلكها وتبقى سليمة ولا تتلف. (خ)
٥. يمكن لجهاز حماية المستهلك توقيع عقوبات على المصنع لعدم تكرار سوء وأضرار منتجاتهم. (ص)
٦. يمكن الاتصال بجهاز حماية المستهلك لتقديم شكوى من خلال الخط الساخن فقط . (خ)
٧. عند القيام بعملية خفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا. (ص)
٨. عمليه حفظ الطعام تتم في المصانع فقط. (خ)
٩. التجفيف والتجميد احد طرق حفظ الطعام . (ص)
١٠. المنتج الغذائي الصحي هو الذي له رائحه سيئة. (خ)
١١. يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحيه قبل شراء المنتجات . (ص)
١٢. يعد التجفيف فى الشمس احد طرق تجفيف الاطعمه في المنزل . (ص)
١٣. عند وجود عيوب فى المنتج يجب التوجه للمتجر لاعادة هذا المنتج . (ص)
١٤. تتسبب الميكروبات الموجودة فى الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها . (ص)
١٥. لاطاله فتره صلاحيه الشراب يتم اضافه السكر للشراب. (خ)
١٦. لابد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. (ص)
١٧. حمض الاسكوربيك من المواد الحافظة التى يتم اضافتها لحفظ الطعام . (ص)
١٨. يستخدم حمض النتريت او الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. (ص)
١٩. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام . (خ)
٢٠. يجب التأكد من تاريخ الانتاج فقط عند شراء اى منتج . (خ)
٢١. يستخدم الملح والسكر فى تخليل الخضراوات وحفظها . (خ)
٢٢. تحتاج عمليه تجفيف الطعام الى نسبه رطوبه عاليه. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تشمل طرق الحفظ التي يتم اتباعها في المصانع والمنازل ....
أ- التجفيف والتجميد   ب- البسترة والتعليب   ج- جميع ما سبق

٢- تضيفها معامل التصنيع لتجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول
أ- المواد الحافظة   ب- النكهات   ج- السكر

٣- هو التاريخ الذي يجب أن يتم فيه استهلاك المنتج
أ- تاريخ انتهاء الصلاحية   ب- تاريخ التصنيع   ج- تاريخ الفرز

٤- اذا لم تستجيب الشركة المصنعة لشكوتك أو أخبرك انك سبب المشكلة يمكن الاتصال بـ .... لتقديم شكوى.
أ- الشرطة   ب- وزارة الصحة   ج- جهاز حماية المستهلك

٥- يمكن أن يكون جاهزا للأكل في غضون بضع ساعات، ويستمر لمدة أسبوع تقريبًا في الثلاجة
أ- المخللات السريعة   ب- التجفيف   ج- التعليب

٦- يزيل الرطوبة من الأطعمة بحيث لا ينمو عليها أي من العفن أو البكتيريا
أ- المخللات السريعة   ب- التجفيف   ج- التعليب

٧- عملية .... تقوم بازالة الرطوبة من الاطعمة

أ- السلق　　ب- الطهي　　ج- التجفيف

٨- يكون المنتج الغذائي .... اذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.

أ-غير صحي　　ب- صحيا　　ج- طازجا

٩- الاخطاء التي تحدث اثناء حفظ الطعام تتسبب في ....

أ- زيادة الجودة　　ب- تماسك القوام　　ج- نمو البكتيريا

١٠- يعد التمليح احد طرق حفظ ....

أ- الطعام　　ب- الكتب　　ج- اللبن

١١- يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد .... عند حفظ الطعام

أ- الحافظة　　ب- السكريه　　ج- الصلبه

١٢- عمليه تجفيف الطعام تحتاج الى درجة حرارة ....

أ- معتدلة　　ب- باردة　　ج- عاليه

١٣- يقوم جهاز .... بارسال مفتشين الى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامه المنتج الغذائي.

أ- الشرطة　　ب- حماية المستهلك　　ج- الدولة

١٤- ما الدليل على عدم سلامه الطعام عند شرائه؟

أ- رائحته الحادة　　ب- طعمه الجيد　　ج- رائحته الجميله

١٥- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ....

أ- البخار　　ب- الماء　　ج- الفرن

أسئلة الموضوع ٨: تفادي المخاطر أثناء العمل

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحدث الإصابات للعاملين في المصانع بسبب التعامل مع الأدوات الكهربائية بطريقة آمنة. (خ)
٢- لتجنب تلك الإصابات يجب الحرص على البقاء بأمان أثناء استخدام تلك الأدوات. (ص)
٣- يجب ألا تضع يديك بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب عندما تقطع خشب أو تثقبه. (ص)
٤- احرص على فتح النوافذ عند قيامك بعملية الطلاء. (ص)
٥- احترس من الأبخرة المتصاعدة من عملية الطلاء فقد تسبب في أضرار لك. (ص)
٦- يجب عليك ألا تقوم باستخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. (ص)
٧- عند استخدام الشاكوش يجب ان نحرص على عدم ايذاء ايدينا . (ص)
٨- يمكننا تغير ريشه المثقب اثناء توصيله بالكهرباء . (خ)
٩- أثناء ثقب قطعه من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. (ص)
١٠- ارتداء نظارة السلامة ضرورى عند القيام بنشر الخشب . (ص)
١١- يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. (ص)
١٢- يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن ترتدي .... السلامة لحماية الأعين عند تقطع الاخشاب أو تطلي الدهانات.
أ- نظارات　ب- سترة　ج- حذاء

٢- إذا كانت الأدوات .... اطلب المساعدة من شخص بالغ.
أ- خفيفة　ب- ثقيلة　ج- عادية

٣- دق .... دقا خفيفا جدا في البداية وانت تمسكه، ثم ابعد يدك بعيدا لتدق باقيه.
أ- الصامولة　ب- الخشب　ج- المسمار

٤- من الأدوات الكهربائية التي تستخدمها .... وأدوات الصنفرة.
أ- المثقاب　ب- الشاكوش　ج- الكماشة

٥- تستخدم .... لتثبيت عملك على الطاولة
أ- الصامولة　ب- الخشب　ج- المسمار

٦- يجب أن تكون النوافذ عند القيام بعمليه الطلاء
أ- مغطاة　ب- مفتوحة　ج- مغلقة

٧- يجب استخدام النظارات الواقيه عند القيام بـ ....
أ-عمل العصائر　ب- اعمال النجارة　ج- الطهي

٨- عند حمل الآلات الحادة الثقيله اثناء العمل يمكن الاستعانه بـ..............
أ- شخص بالغ　ب- مسامير　ج- نظارات واقيه

٩- يجب اتباع مايلى عند تغير ريشه المثقب ماعدا .
أ- عدم امرار السلك فى الكهرباء　ب- ابعاده عن الماء　ج- عدم توصيله بالكهرباء

١٠- يجب وضع .... لتهويه الغرفه عند الطلاء
أ- سخان　ب- غساله　ج- مروحه

أسئلة الموضوع ٩: الإسعافات الأولية وحالات الطوارئ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكن يتنفس يتم استخدام وضعية الافاقة معه . (ص)
٢- أول خطوة لافاقة المريض امالة الرأس بلطف. (خ)
٣- يتم رفع الذقن لفتح مجرى الهواء للمريض اثناء عملية الافاقة. (ص)
٤- اذا كنت ستشارك في ندوة عامة عن موضوعات الصحة والسلامة ستحتاج أي نوع من المصادر. (خ)
٥- تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الاسعافات الاوليه للشخص المصاب . (خ)
٦- تستخدم حقيبه الاسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. (ص)
٧- وضعيه الافاقه مناسبه للاشخاص المصابة بنزيف. (خ)
٨- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الاسعاف عند الاصابه الخطيرة . (ص)
٩- يجب الضغط برفق على الجرح الى ينزف بقطعه قماش نظيفه . (خ)
١٠- لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعى ويتنفس. (خ)
١١- يجب التخطيط للتدخل عند اصابه شخص باصابه خطيرة . (ص)
١٢- لا يمكن علاج الجروح الطفيفه الا بالذهاب الى المستشفى. (خ)
١٣- تنظيف الجرح من اساسيات وقف النزيف (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- اولى الخطوات التي يجب القيام به في حالة طوارئ صحية.
أ- تقدير الوضع   ب- تقييم الوضع   ج- التخطيط للتدخل

٢- في خطوة .... أعد فحص الشخص، هل هناك حاجة إلى مزيد من الإجراءات والتدابير؟
أ- تقدير الوضع   ب- تقييم الوضع   ج- التخطيط للتدخل

٣- خطوة التحقق من نوع الإصابة التي أصيب بها الشخص هي ....
أ- تقدير الوضع   ب- تقييم الوضع   ج- التخطيط للتدخل

٤- الخطوة التي تخطط فيها لكيفية المساعدة حتى يصل المسعفون بعد الاتصال برقم ١٢٣ عند الإصابات الخطرة
أ- تقدير الوضع   ب- تقييم الوضع   ج- التخطيط للتدخل

٥- معالج الإصابات والجروح الطفيفة باستخدام حقيبة الإسعافات الأولية
أ- تقدير الوضع   ب- تقييم الوضع   ج- تقديم الإسعافات الأولية

٦- الضغط بقوة على الجرح بقطعة قماش نظيفة ورفع الطرف المجروح ثم تنظف الجرح وتضميده تستخدم لـ ......
أ- علاج المرض   ب- إيقاف النزيف   ج- افاقة المريض

٧- تمنع الجسم من التدحرج اثناء افاقة المريض.
أ- الركبة المثنية   ب- الركبة المفرودة   ج- كلاهما

٨- استمر في .... المصاب وتنفسه حتى وصول المساعدة .
أ- قياس الحرارة   ب- الضغط على الجرح   ج- جس نبض

٩- يتم وضع الشخص .... في وضعيه الافاقه
أ- فاقد الوعي ولكنه يتنفس   ب- المصاب بنزيف   ج- فاقد الوعى ولا يتنفس

١٠- اى العبارات الاتيه لا تعتبر من الخطوات اللازمه عند تقديم الاسعافات الاوليه
أ- عدم التحقق من نوع الاصابه   ب- الضغط بقوه على الجرح   ج- تضميد الجرح   د- مساعدة الشخص على التنفس

١١- يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند اصابه شخص اصابه خطيرة
أ- الشرطة   ب- المطافي   ج- الاسعاف

١٢- اذا كان الشخص فاقدا للوعى ولكنه يتنفس فوضعيه .... ستساعده على التنفس
أ- الافاقه   ب- نصف جلوس   ج- الجانبيه

أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة: د. محمد أحمد غنيم

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- درس الدكتور غنيم جراحة القلب والرئة. (خطأ)

٢- يعد مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى. (صح)

٣- يقدم مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC خدمات طبية وجراحية مجانية لآلاف المرضي. (صح)

٤- قام دكتور غنيم بإجراء أول عملية لزراعة الكلى في مصر عام 1976. (صح)

٥- حصل دكتور غنيم على العديد من الجوائز المحلية والعالمية . (صح)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي فرع من فروع الطب يختص بدراسة الجهاز البولي

أ- جراحة المسالك البولية ب- جراحة القلب ج- جراحة الكبد

٢- قام دكتور غنيم ١٩٨٣ بتأسيس مركز أمراض الكلى والمسالك البولية UNC في .... ،

أ- جامعة القاهرة ب- جامعة عين شمس ج- جامعة المنصورة

٣- هي نوع من الخلايا التي تنشيء جميع أنواع الخلايا الأخرى، مثل خلايا الكبد أو الكلى

أ- الخلايا الجذعية ب- الخلايا الحسية ج- الخلايا البصرية

٤- حصل .... على جائزة الدولة التقديرية في العلوم الطبية، في مصر عام ١٩٩٧.

أ- دكتور محمد غنيم ب- دكتور مجدي يعقوب ج- دكتور مصطفى السيد

أسئلة الموضوع ١١: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- الهدف من استضافة مابولو لفاعليات الطهي تثقيف الناس باستخدام المكونات الدهنية. (خطأ)
٢- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم . (صح)
٣- لاتوجد علاقة بين كثرة تناول السكر ومرض السكري. (خطأ)
٤- لايؤدي عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية إلى سوء التغذية. (خطأ)
٥- الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة. (صح)
٦- يقي اتباع نظام غذائي صحي من هذه الأمراض ويوفر الطاقة . (صح)
٧- يعد استخدام المكونات الطازجة في عمليات الطهي أمر مهم جدا. (صح)
٨- استخدام المكونات المحلية لا يساعد في دعم الاقتصاد المحلي. (خطأ)
٩- تحقيق المزيد من الاكتفاء الذاتي وضمان الأمن الغذائي أمران ضروريان لمصر. (صح)
١٠- يُعد اختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع أمرا مهما جدا لصحتنا. (صح)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي طاهية ومزارعة ورائدة أعمال درست التنمية الاقتصادية في أمريكا .

أ- السيدة مابولو ب- وصفية نزرين ج- انيقا اولاه

٢- يشمل .... تقليل معدل استهلاك الملح والسكر والدهون

أ- الظام النباتي ب- النظام النباتي الصرف ج- النظام الغذائي الصحي

٣- الإفراط في تناول الملح يزيد من احتمالية الإصابة ....

أ- امراض السكر ب- امراض القلب ج- امراض العظام

٤- **كثرة استخدامها** مضر لصحتنا ويمكن أن يؤدي إلى الإصابة بامراض القلب .

أ- البروتين ب- الدهون ج- اللحوم

٥- يجب عليهم ممارسة الرياضة لمدة ساعة واحدة يوميا.

أ- الشباب ب- البالغون ج- الأطفال

٦- يحتاجون إلى نصف ساعة يوميا .

أ- الشباب ب- البالغون ج- الأطفال

٧- من أهدافه ضمان وجود غذاء كاف لسكان الفلبين لسنوات مقبلة، وساعد ٢٠٠ مزراع في زراعة ٨٠ الف شجرة.

أ- مشروع الكاكو ب- استصلاح الصحراي ج- لاشئ مما سبق

٨- يتم اختبار الأغذية والمشروبات المصنوعة في المصانع المصري بواسطتها.

أ- وزارة الصحة ب- وزارة الزراعة ج- الهيئة القومية لسلامة الغذاء

أسئلة الموضوع ١ : تصميم وتنسيق حديقة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يحب الناس الجلوس في الحدائق لاستنشاق هوائها العليل ومشاهدة مناظرها الخلابة. (ص)
٢- نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة. (ص)
٣- يفضل زراعة النباتات صغيرة الحجم بالقرب من مبنى أو جدار طويل. (خ)
٤- اختر ألوان النباتات بحيث تتضمن لون واحد فقط لكل قسم من أقسام الحديقة. (خ)
٥- من اساسيات التصميم للحديقة التحقق من المنتاطق التي تصل اليها الشمس. (ص)
٦- لون النبات الازرق يبعث على الاسترخاء. (ص)
٧- ليس من الضرورى معرفه نوع التربه لزراعة نباتات الحديقة . (خ)
٨- نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب الى الحدائق . (ص)
٩- تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة . (ص)
١٠- معرفه حجم النباتات فى الحديقة قبل زراعتها امر غير ضرورى . (خ)
١٤- تصمم الحدائق للاستمتاع بالهواء النقي في الحديقة فقط. (خ)
١٥- تبعث الالوان الدافئة للنباتات على الحيوية والنشاط . (ص)
١٦- تصدر النافورة صوتا يساعد على الاسترخاء في الحديقة . (ص)
١٧- يجب اختيار النباتات المناسب زراعتها للتربة الموجودة في الحديقة . (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يجب أن يتناسب مع المباني والبيئة المحيطة.
أ- الطراز ب- النباتات ج- الحيوانات

٢- من العناصر المختلفة في تصميم الحديقة الممرات والبرجولات و ....
أ- النافورة ب- المباني ج- الألوان

٣- يجب ألا تزرع شجرة طويلة بالقرب من مبنى ....
أ- طويل ب- صغير ج- قديمة

٤- الألوان .... مثل درجات اللونين الأزرق والأخضر تبعث على الاسترخاء،
أ- الدافئة ب- الباردة ج- كلاهما

٥- الألوان .... مثل الأحمر والبرتقالي والأصفر تبعث على الحيوية والنشاط.
أ- الدافئة ب- الباردة ج- كلاهما

٦- احد عناصر الحديقه التي تصدر اصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء..
أ- الممرات ب- البرجولات ج- النافورة

٧- يجب معرفه كل مما يلى لاختيار طراز الحديقه ما عدا.................
أ- نوع الحديقة ب- الغرض من الحديقة ج- الكائنات الحية بالحديقة

٨- عند زراعة النباتات فى الحديقة يجب معرفه .... المنطقه.
أ- شكل ب- مناخ ج- طراز

٩- اللون .... لا يعتبر من الوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة
أ- الاحمر ب- البرتقالي ج- الاخضر

١٠- من امثلة الوان النباتات الباردة اللون .
أ- الاحمر ب- البرتقالي ج- الاخضر

أسئلة الموضوع ٢ : تصميم العلامات التجارية وطرق عرض السلع

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- عند اطلاق منتجات جديدة في الأسواق يجب إظهار مميزاتها لتكون الخيار الأفضل للعملاء. (ص)
٢- يجب أن يكون تصميم العلامة التجارية غير قابل لاعادة نسخه وتصميمه. (خ)
٣- يمكن للتصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون بارز لامثيل له ولايمكن أن ينسى. (ص)
٤- اذا كان التصميم بسيط فان بذلك يمكنه استخدام رسالة واحدة وواضحة والقليل من الألوان. (ص)
٥- لابد أن يكون التصميم ملائم ومناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم. (ص)
٦- لا تساعد علامتك التجارية في الإجابة عن تسأل العملاء عن طبيعة شركتك . (خ)
٧- تساعد خيارات التصميم وكيفية عرض منتجاتك في تشكيل تصور للعلامة التجارية. (ص)
٨- يعيق اللون والطباعة في عملية تصور العلامة التجارية للمصممين والعملاء. (خ)
٩- تؤثر طريقة عرض منتجات المتاجر في كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية. (ص)
١٠- يمكن استخدام الإضاءة والألوان والعلامات للفت الانتباه إل منتج معين. (ص)
١١- تضفي الإضاءة أجزاء لتبرز المنتج. (ص)
١٢- هويه العلامة التجاريه تعبر عن الطريقة التي يرى بها العالم . (ص)
١٣- لايلزم ان تكون العلامة التجارية ملائمة للمنتج. (خ)
١٤- تساعد الاضاءة على لفت انتباه العملاء وتشجيعهم على الشراء . (ص)
١٥- يفضل استخدام العديد من الألوان عند تصميم العلامة التجارية لجذب الانتباه . (خ)
١٦- يجب ان تحمل العلامة التجارية رسالة واضحة يفهمها العملاء بمختلف فئاتهم. (ص)
١٧- يجب ان تكون هوية العلامة التجارية قوية ليثق فيها العملاء . (ص)
١٨- التصميم المعقد للعلامة التجارية يرسل رسالة واضحة للعملاء عن المنتج . (خ)
١٩- التسويق البصرى يتمثل فى الالوان والعلامات التى تلفت انتباه العملاء للمنتج . (ص)
٢٠- استخدام الالوان المعقدة فى العلامة التجارية للمنتج يساعد على ايصال الرسالة المرغوبه للمنتج . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يعمل .... لتطوير هوية علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء ويثقون فيها.
أ- التاجر ب- المصمم ج- العمال

٢- من مبادئ التصميم الجيد للعلامة التجارية .
أ- بسيط وبارز ب- ملائم وقابل لاستنساخه ج- جميع ما سبق

٣- اذا كان التصميم مناسب لاختيارات العملاء وتفضيلاتهم فذلك التصميم يعتبر .
أ- بسيط ب- بارز ج- ملائم

٤- هي الهوية والطريقة التي يرى بها العالم شركتك،
أ- العلامة التجارية ب- الرمز ج- المنتج

٥- لإحداث توازن وإيصال الرسالة التي تريد إيصالها من خلال التصميم حدد ....
أ- لون واحد فقط ب- اكثر من ٣ الوان ج- لون او لونين.

٦- هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع، وفيه يتم وضع أكبر عنصر في المنتصف، مع وضع العناصر الأصغر حوله.
أ- أسلوب الهرم ب- أسلوب التدرج ج- الأسلوب المنظم

٧- تجذب انتباه العميل إل علامة تجارية معينة على رف ما.

أ- اللافتات　　ب- كتلة اللون　　ج- الإضاءة

٨- توجه الرسائل المتعلقة بهوية العلامات التجارية

أ- اللافتات　　ب- كتلة اللون　　ج- الإضاءة

٩- تُضفي أجواء وتُبرز المنتجات

أ- اللافتات　　ب- كتلة اللون　　ج- الإضاءة

١٠- توفر ميزة إبراز المنتجات لتكون على مستوى رؤية العملاء لإبراز العناصر الأكثر أهمية في المنتصف.

المعروضات الهريمة　　ب- المعروضات الاسطوانية　　ج- كلاهما

١١- يجب ان يتوافر .... فى تصميم العلامة التجارية لتسويق السلع بشكل جيد

أ- الشكل المعقد　　ب- الشكل البسيط　　ج- الالوان المتعددة

١٢- يتمثل التسويق البصرى فى جميع مايلي ماعدا ....

أ- الاضاءة　　ب- الالوان　　ج- الموسيقى

١٣- من مبادى التصميم الجيد للعلامة التجارية ان يكون ....

أ- معقد　　ب- بسيط　　ج- غير واضح

١٤- يعد اسلوب الهرم هو الاكثر استخداما فى .... السلع.

أ- ترويج　　ب- حفظ　　ج- صناعه

١٥- تقوم .... بجذب انتباه العميل الى علامة تجارية معينه على احد الرفوف.

أ- الاضاءة　　ب- اللافتات　　ج- كتله اللون

١٦- يعتبر اختيار .... من العوامل التي تحدد وتبرز الطابع الرسمى للعلامة التجارية

أ- الحجم　　**ب- الألوان**　　**ج- الشكل**

١٧- تساعد طريقة عرض السلع على التسويق .... وجذب العملاء

أ- البصرى　　ب- السمعي　　ج- الحسي

١٨- استخدام اسطوانات عرض السلع بشكل .... يوفر رؤيه جيدة للعملاء ويشجعهم على الشراء.

أ- مثلثي　　ب- دائري　　ج- هرمى

١٩- يجب أن توضح .... هويه العملاء المستفادين من المنتج.

أ- العلامة التجارية　　ب- العبوات　　ج- الاعلانات

٢٠- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لايصال الرسالة المرغوبه دون تشتيت العملاء.

أ- معقدة　　ب- متنوعة　　ج- بسيطة

٢١- يمكن استخدام التسويق .... كالاضاءه لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات

أ- الشفهي　　ب- البصرى　　ج- السمعي

أسئلة الموضوع ٣: عناصر العرض المسرحي

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تهتم المدارس بالمسرح بحيث يوجد في كل مدرسة مشرف على النشاط المسرحي . (ص)
٢- تشير الإضاءة إلي وقت معين من اليوم ولكن لايمكنها أو تشير الى مكان ما. (خ)
٣- يوفر الديكور جو متوازن للعرض المسرحي. (ص)
٤- يحدد الديكور المكان الذي سيدخل الممثلون ويخرجون من المسرح، وشكل المساحة نفسها. (ص)
٥- يمكن أن يكون للازياء والاكسسورات تأثير بصري كبير في العرض المسرحي. (ص)
٦- لا تساعد الأزياء في الإشارة إلى حقبة من التاريخ حدث فيها ذلك العمل المسرحي. (خ)
٧- يمكن استخدام الموسيقى لإحداث حالة من التوتر. (ص)
٨- لايمكن للصوت أن يخلق حالة مزاجية معينة أو جوا معينا؛ (خ)
٩- الاضاءة القوية على المسرح تعطى احساسا بالغموض. (خ)
١٠- يشمل الديكور الاثاث والاكسسوارات والمناظر المستخدمة في المسرح. (ص)
١١- لوصف نوع معين من الشخصيات يجب التركيز على الديكور . (خ)
١٢- يجب أن تصمم ازياء المسرح لوصف نوع معين من الشخصيات . (ص)
١٣- يجب ان تتناسب عناصر المسرح مع اسلوب الانتاج وتعززه . (ص)
١٤- تساعد اضاءه المسرح على توفير جو متوازن اثناء العمل . (ص)
١٥- من عناصر العمل المسرحى الديكور والموسيقى . (ص)
١٦- يجب اختيار الصوت فى المسرحيه بعنايه لتعزيز العمل الفنى . (ص)
١٧- يجب استخدام مجموعه من العناصر لانتاج العمل المسرحى بشكل جيد . (ص)
١٨- الهدف من الاضاءة داخل المسرح هو الاشارة الى وقت معين من اليوم . (ص)
١٩- يشمل الديكور تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها . (ص)
٢٠- الازياء التي يتم تصميمها للعمل المسرحي لها تأثير سمعى كبير . (خ)
٢١- لا توجد انواع مختلفه من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكن استخدامها لتسليط الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط أو عنصر معين على المسرح،
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٢- هي العناصر التي تجعل العمل المسرحي ناجحا.
أ- العناصر التقنية للمسرحية ب- الإنتاج المسرحي ج- السيناريو

٣- تساعد في توفير جو متوازن، تشير إلي وقت معين من اليوم .
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٤- يمكن للضوء .... أن يولد تأثيرا هادئًا أو ليليا على المسرح،
أ- الأحمر ب- الأزرق ج- الاصفر

٥- يمكن للإضاءة .... أن تولد شعورا بالغموض.
أ- المرتفعة ب- المنخفضة ج- العالية

٦- يتضمن تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وحولها
أ- الإضاءة ب- الديكور ج- الصوت والموسيقى

٧- تستخدم العروض .... من المؤثرات الصوتية أو الموسيقى في إنتاجها.

أ- القليل ب- الكثير ج- كلاهما

٨- يمكن لها المساعدة في وصف نوع معين من الشخصيات.

أ- الديكور ب- الصوت والموسيقى ج- الأزياء

٩- صوت زقزقة العصافير يساعد على الشعور بالتواجد في ....

أ- إحدى الحدائق ب- منزلك ج- قلب الصحراء

١٠- يشمل تصميم الازياء .... وكل ما يستخدمه الممثل على المسرح.

أ- الصوت ب- الموسيقى ج- الشعر المستعار

١١- الاضاءة المنخفضه على المسرح تعطي شعورا بـ...............

أ- القوة ب- العنف ج- الغموض

١٢- تعد .... من عناصر العرض المسرحى.

أ- الصوت ب- الحركه ج- الظلام

١٣- يتضمن .... تصميم مشهد كل شى داخل مساحة التمثيل وحولها

أ- الديكور ب- تصميم الازياء ج- الاضاءة

١٤- الضوء الأزرق في المسرح له تأثير

أ- هادى ب- مزعج ج- نهارى

١٥- يشمل .... كل ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل الاكسسوارات ومستحضرات التجميل

أ- الاضاءه ب- تصميم الازياء ج- الديكور

١٦- جميع مايلي من عناصر الديكور ماعدا ....

أ- المنصات المرتفعه ب- المناظر ج- الشعر المستعار

١٧- الاضاءه المنخفضه بالمسرح تشعرنا ....

أ- المرح ب- الغموض ج- التوتر

أسئلة الموضوع ٤: فن التطريز

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يستخدم التطريز لإيصال أفكار معينة منذ ظهور المجتمعات الأول في مصر. (ص)
٢- لا تعد التصميمات جزءا من ثقافتنا وتراثنا. (خ)
٣- تُستخدم غرزة السراجة لعمل خط رفيع لتحديد الأشكال المطرزة. (خ)
٤- تعد الفرع غرزة من الغرز الأكثر شيوعا والأساسية. (ص)
٥- لعمل بعض العلامات على الملابس نستخدم عرزة السراجه. (ص)
٦- يمكن استخدام غرزة السراجة لتزيين الملابس. (ص)
٧- لا يعتبر التطريز مهما للحفاظ على التراث . (خ)
٨- استطيع التعبير عن الافكار المختلفه باستخدام التطريز. (ص)
٩- غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه او غير متساويه. (خ)
١٠- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرفيه تمهيدا لحشوها هي غرزة السراجة . (خ)
١١- يمكن استخدام غرزة السراجة لخياطة قطع قماش مع بعضها. (ص)
١٢- لا يمكن تطريز الملابس باستخدام الابرة والخيط. (خ)
١٣- يعتبر التطريز من الحرف التقليدية القديمة. (ص)
١٤- التصميمات المطرزة المصرية تعد جزءا مهما من تراثنا. (ص)
١٥- تستخدم غرزة الفرع لاصلاح الملابس. (خ)
١٦- غرزة السراجة تكون على شكل خطوط متقطعه متساويه فقط . (خ)
١٧- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية. (ص)
١٨- الغرزة المثاليه لمل فراغ وحدة زخرافيه تمهيدا لحشوها هي غرزة الفرع. (ص)
١٩- لا توجد انواع مختلفه من الغرز يمكن استخدامها في تطريز الملابس . (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يُعد حرفة تقليدية لتزيين القماش باستخدام الإبرة والخيط ومواد أخرى مثل اللؤلؤ أو الترتر.
أ- الابليك ب- التطريز ج- الفسيفساء

٢- تكون التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية والقيم و ....
أ- الرموز القديمة ب- الرموز الغربية ج- الرموز الحديثة

٣- تستخدم غرزة .... تزيين المفارش والملابس وخياطة قطع القماش مع بعضها البعض.
أ- الفرع ب- السراجة ج- رجل الغراب

٤- هي الغرزة المثالية لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدا لحشوها.
أ- الفرع ب- السراجة ج- رجل الغراب

٥- تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية
أ- غرزة الفرع ب- غرزة السراجة ج- غرزة رجل الغراب

٦- تستخدم غرزة السراجة لجميع مايلي ماعدا .
أ- تزين الملابس ب- تزين المفروشات ج- تطريز الازهار

٧- يمكن تطريز القماش باستخدام جميع مايلي ماعدا ....
أ- الابره ب- الخيط ج- القلم

٨- التصميمات المطرزة المصرية القديمة مستوحاه من كل مايلى ....

أ-الطبيعة ب- التكنولوجيا ج- الرموز الحديثة

٩- تم الاعتماد على استخدام ادوات بسيطه لتزيين الملابس قديما مثل ....

أ- ماكينه الطباعه ب- الابرة ج- المسطرة



أسئلة موضوع شخصيات مصرية مؤثرة : نجيب محفوظ

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- ولد نجيب محفوظ بحي الجمالية - القاهرة وتخرج من كلية الآداب .صح ( )
٢- كان محفوظ يؤمن بأهمية الرسم والموسيقى كضرورة لحياتية.خطأ ( )
٣- بدأ شغف نجيب محفوظ بقراءة أعمال الكتاب المصريين فقط.خطأ ( )
٤- قام محفوظ بتجسيد روح المجتمع الغربي في رواياته.خطأ ( )
٥- تم اقتباس أكثر من ثلاثين قصة قصيرة من أعمال نجيب محفوظ لتصبح أفلاما.صح ( )
٦- تم وصف أعماله بأنها فن روائي عربي ينطبق على جميع البشر.صح ( )

الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

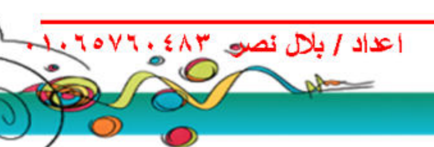
١- مؤلف وروائي مصري يُعد من أهم الأدباء العرب خلال القرن العشرين وحاصل على جائزة نوبل.
أ- نبيل فاروق ب- نجيب محفوظ ج- أنيس منصور

٢- بدأ شغف محفوظ .... في عمر مبكر جدا وقام نجيب محفوظ بكتابة أكثر من مائة قصة قصيرة.
أ- بالكتابة ب- بالقراءة ج- بالرسم

٣- حصل نجيب محفوظ على .... في عام ١٩٨٨ وأصبح أول كاتب عربي يحصل عليها.
أ- قلادة العلوم ب- قلادة النيل ج- جائزة نوبل للآداب

٤- إحدى أشهر روايات محفوظ وقد صور أفكار ومشاعر المصريين المعاصرين.
أ- رواية أفراح القبة ب- رواية بين القصرين ج- رواية زقاق المدق

٥- هي أولى روايات محفوظ تدور أحداثها في مصر القديمة.
أ- رواية حكمة خوفو ب- كفاح شعب طيبة ج- الحرافيش



أسئلة الموضوع ٦: المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكن للطلاب حماية الحيوانات البرية التي يحبونها اذا اكتسبوا المعرفة الكافية للحفاظ على الحياة البرية.(صح)
٢- لا تُصنف الأسود كحيوانات مهددة بالانقراض لانها يوجد العديد منها في المحميات.خطأ ( )
٣- يحول مودومبا الإسلاك الخطرة للفخاخ الى قطع فنية على شكل حيوانات.صح ( )
٤- يعد اسم مبادرة (Snares to Wares) باللغة الإنجليزية اسما جذابا متناغما وملفتا.صح ( )
٥- لا يعد المصريون القدماء علامة راسخة للفنانين المصريين.خطأ ( )
٦- يمكن الاستفادة من المصائد السلكية في عمل منحوتات ومجسمات للحيوانات البرية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هو عالم أحياء حاصل على جوائز في مجال علم الحفظ الحيوي، ورائد أعمال في مجال حفظ الأحياء، ومعلم، ومرشد.
أ- توتيلو مودومبا ب- بريان بومبا ج- جيف كيربي

٢- تركز أبحاث مودومبا على تحديد التهديدات الرئيسة .... في أوغندا،
أ- الفيل الاسيوي ب- الفيل الافريقي ج- الأسد الإفريقي

٣- يعد أكبر منتزه وطني في أوغندا، ولكنه يضم أقل عدد من الأسود والضباع في البلاد.
أ- مورتشيسون الوطني ب- جزيرة بالاوان ج- وادي الحيتان

٤- تعد التهديد الرئيسي الذي تواجهه الحيوانات البرية ، يمكنها حبس الحيوانات واصطيادها.
أ- الألغام الارضية ب- المصائد والفخاخ السليكة ج- الأطعمة المسمومة

٥- منظمة غير ربحية أسسها الدكتور موبومبا بسبب المصائد السلكية وأصبح المدير المشارك لها.
أ- Snares to Wares ب- اليونيسكو ج- افريقيا الام

٦- يمثل الشعار وهو أسد يحيط به سلك، المصائد التي تصبح فيما بعد منتجات يتم بيعها.
أ- العلامة التجارية لمنظمة Sanres to Wares ب- العلامة التجارية لليونيسكو
ج- العلامة التجارية للأمم المتحدة

٧- يقوم المصريون بإعادة تدوير الخردة التي كان من الممكن إلقاؤها في أماكن تجميع النفايات، وتحويلها إلى....
أ- أجهزة منزلية ب- سجاد وأكياس ج- ملابس

اختبارات سابقة - القليوبية – ادرة غرب شبرا الخيمة

السؤال الاول : تختر الاجابه الصحيحه مما بين القوسين :

١- يساعد .... على النمو و حمايه الجهاز المناعي.

أ) اللبن. ب) العصير الصناعي. ج) المشروبات الغازية

تعمل على إطالة فترة صلاحية الشراب..

أ) التجفيف والتجميد ب) البستره و التعليب ج) أ و ب مغا

اولى مراحل تحضير وتجهيز العصير الطبيعي المعلب هي ....

أ) غسل الفاكهة جيدا. ب) هرس الفاكهة. ج) تسخين العصير

٤- يجب أن ترتدي .... عند تقطيع الخشب لحمايه الأعين

أ) حذاء. ب) نظارات. ج) ستره

٥- تناول .... بكميات كبيرة قد يسبب السمنه

أ) الاطعمه المقليه . ب) الأطعمة المسلوقه. ج) الأطعمة المشويه

٦ من أنواع العصائر .

أ) عصائر طبيعية. ب) عصائر صناعيه ج) او ب معا

٧- تحتوي .... على نسبه عاليه من الملح و الدهون والسكريات

أ) الوجبات السريعة. ب) الوجبات الصحيه. ج) الوجبات الخفيفة

السؤال الثانى : ضع علامة صح او خطا امام العبارات التاليه :

١- يجب عليك استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء . ( )
٢- نزور الحدائق لأنها تجعلنا نشعر بالهدوء والسعادة . ( )
٣- يدخل اللبن في العديد من المشروبات المصنعه . ( )
٤- عند القيام بعملية حفظ الطعام يجب غسل يديك جيدا . ( )
٥- ليس من الضروري استخدام نظارات واقية عند التعامل مع الخشب . ( )
٦- اخر خطوات وقف النزيف هي تضميد الجرح جيدا . ( )
٧- الشراب الصناعي لا يحتوي على مواد حافظة . ( )
٨- ليس من الضروري التوعية بخطورة الوجبات السريعة . ( )

السؤال الثالث :

١- اذكر بعد طرق حفظ الطعام ؟

اختبارات سابقة - البحيرة – ادارة حوش عيسى

السؤال الأول: ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارة الخاطئة

١- نوع التربية في الحديقة يحدد النباتات التي ستزرع بها . ( )
٢- يجب الضغط برفق علي أي جرح ينزف بقطعة قماش نظيفة . ( )
٣- العصائر الطبيعية تصنع من عصير الفاكهة المركز والسكر . ( )
٤- يجب التفكير في تناول الأطعمة الصحية بدلا من الوجبات السريعة . ( )
٥- تعتبر مادة النشا من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ( )

السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين

١- مقياس الطاقة التي يمدنا بها الغذاء هو ....

أ- الطاقة الحرارية ب- السعرات الحرارية ج- درجة الحرارة د- النسبة المئوية

٢- يجب ان تكون العلامة التجارية .... لضمان نجاح الإعلان عن المنتج.

أ- غامضة ب- بارزة ج- معقدة د- غير واضحة

٣- اختبار اللبن يتم عن طريق الغلي حتى ....

أ- يتجمد ب- يتخثر ج- يتبخر د- ينضج

٤ غرزة الفرع تكون على شكل ...... رفيع وتستخدم لتزيين الملابس.

أ- خط ب- دائرة ج- مربع د- مستطيل

٦- يجب حفظ الطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة

أ- منخفضة ب- عالية ج- الغليان د- مناسبة

السؤال الثالث: اختر الإجابة الصحيحة من بين الإجابات وأكمل الجملة:

(تسخين - الفورمالين - تبريد - التجفيف – الستريك - فتح)

١- تعتبر مادة .... مادة حافظة قوية، ولكنها قد تكون ضارة.

٢ - يستخدم حمض .... كمادة حافظة لجعل الطعام يدوم طويلا.

٣- يعد .... احدى طرق حفظ الأطعمة.

٤- يجب .... العصير لقتل الميكروبات.

٥- يفضل .... النوافذ عند القيام بأعمال الطلاء.

اختبارات سابقة - البحيرة – ادارة أبو المطامير

السؤال الأول / اختر الإجابة الصحيحه من بين الأقواس:

١- من محتويات حقيبة الاسعافات الأوليه ....

أ- أقلام ومساطر   ب- لاصق جروح   ج- معطر   د- ملابس

٢- عند إختبار الذين إذا وجدت رواسب .... فهذا يعنى أن اللبن غير طازج.

أ- متجبنة   ب- دهدية   ج- متعفنه

٣- من المواد الحافظة ....

أ- حمض الأسكوريك   ب- النتريك   ج- الأولى والثانية

٤- في حالة خطورة الإصابة يجب الاتصال بالرقم

أ- ١٢٢   ب- ١٢٣   ج- ١٢٤

السؤال الثانى ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

١- يوفر اللبن الكالسيوم للعظام. (   )
٢- عصير البرتقال النقى الطازج يحتوى على أجزاء من لب البرتقال . (   )
٣- جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى درجة حرارة منخفضة . (   )
٤- من منتجات الألبان الجاموس والأبقار . (   )
٥- من الأطعمة المعلبة التونه - صلصة الطماطم (   )

السؤال الثالث : صل العبارة (أ) بما يناسبها من العبارة (ب):

أ	ب
١- هو التاريخ الذي يجب فيه استهلاك المنتج	أ) شراب صناعى
٢- يعد من الخطوات التى يجب اتباعها لوقف النزيف	ب) الزبادي
٣- سائل صاف يلون الفاكهة	ج) شاش طبى
٤- من منتجات الألبان	د) تاريخ الصلاحية
٥- يعد من محتويات حقيبة الأسعاف	ه) تنظيف الجرح

اختبارات سابقة - البحيرة – مركز دمنهور

السؤال الأول : ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة:

١- تساعد اللحوم على عملية الهضم. ( )
٢- العصير الطبيعي يحتوى على سكر وماء ولون صناعي. ( )
٣- ارتداء العمال الغطاء الرأس والقفازات ضرورية لحماية المنتج . ( )
٤- يدخل اللبن في صناعة الزبادي. ( )
٥- يفضل تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )
٦- يجب فتح النوافذ عند طلاء المنزل. ( )
٧- تناول طعام صحى يضر الفرد والمجتمع والبيئة. ( )
٨- لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء. ( )

السؤال الثاني / اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:-

١- تعتبر .... من البدائل النباتية .

أ- اللحوم   ب-الحبوب الكاملة   ج- الألبان

٢- تحتوى الوجبات السريعة على سعرات حرارية ....

أ- عالية   ب- منخفضة   ج- متوسطة

٣- يجب وضع .... التهوية الغرفة عند الطلاء .

أ- سخان   ب- مروحة   ج- مدفأة

٤- يمكن استخدام .... لتزيين وتطريز الملابس .

أ- الفرز   ب- الشاحن   ج- الحديد

٥- من عناصر الحديقة ....

أ- السخان   ب- النافورة   ج- الكتاب

٦- من أنواع غرز الخياطة .

أ- السراجة   ب- الفرع   ج- الاثنين معا

٧- تزرع الفاكهة أو الزهور في ....

أ- السيارات   ب- المزارع   ج- الشركات

أسئلة المحور الثالث

١. تعتبر الخضراوات الورقية الخضراء نوعًا من البروتين الحيواني. (   )
٢. الوجبة الغذائية الصحية لا بد أن تحتوي على البروتين الحيواني والنباتي. (   )
٣. الأشخاص النباتيون المتوازنون يأكلون منتجات الألبان. (   )
٤. مكسرات البندق من البدائل النباتية التي تعتبر مصدرًا جيدًا للبروتين. (   )
٥. تحتوي المنتجات الحيوانية على دهون غير صحية. (   )
٦. تساعد اللحوم على عملية الهضم. (   )
٧. الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من الدهون. (   )
٨. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة يسبب الإصابة بالأنيميا. (   )
٩. يوجد العديد من البدائل الصحية التي يمكن تناولها بدلا من الوجبات السريعة. (   )
١٠. يُفضل تناول الأطعمة المقلية لأنها صحية. (   )
١١. تحتوي الوجبات السريعة على سعرات حرارية منخفضة. (   )
١٢. تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام صحي لأجسامنا. (   )
١٣. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. (   )
١٤. الإفراط في تناول الفاكهة يسبب أمراض القلب. (   )
١٥. الإعلانات عن الوجبات السريعة لا تجذب انتباه المجتمع لشرائها. (   )
١٦. توفّر الخضراوات الفيتامينات والمعادن والألياف. (   )
١٧. المكسرات والخضراوات تُعتبر من البدائل النباتية. (   )
١٨. الوجبة المغذية لا بد أن تحتوي على بروتين حيواني أكثر من البروتين النباتي. (   )
١٩. يمكن حفظ الأطعمة النيئة مع الأطعمة المطهية في نفس الوعاء. (   )
٢٠. عرض الطعام بشكل جذاب يحتاج إلى بعض التفكير الإبداعي. (   )
٢١. يتم تخزين جميع الأنواع من السلع بنفس الشكل والطريقة. (   )
٢٢. وجود الشهادة الصحية للمقصف غير ضرورية. (   )
٢٣. ترتيب الرفوف بشكل جذاب من طرق عرض السلع الناجحة. (   )

٢٤.درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر في سلامة الطعام. ( )

٢٥.العصائر الطبيعية مصنوعة من عصير الفاكهة المركَّز والسكّر. ( )

٢٦. يتم إضافة المواد الحافظة إلى العصير الطبيعي الطازج. ( )

٢٧. نجد في الشراب الطبيعي المعلب قطعا من الفاكهة. ( )

٢٨. الشراب الصناعي يحتوي على ألوان ونكهات صناعية. ( )

٢٩.النكهات الصناعية أغلى ثمنًا من العصير الطبيعي. ( )

٣٠.العصائر الصناعية مصنوعة من مواد ملوّنة غير صحية. ( )

٣١.يجب وضع السلع في الواجهة الزجاجية وتنظيمها بشكل منظم جدًّا. ( )

٣٢.العصير الطبيعي يحتوي على ماء وسكر ولون صناعي. ( )

٣٣.عند تخزين السلع لا بد من وضعها في مكان درجة حرارته مناسبة. الماء مع السكر.( )

٣٤.يتميز كل نوع من أنواع الطعام أن له طريقة في العرض والتخزين. ( )

٣٥.يمكن صنع الشراب الطبيعي عن طريق نقع الزهور في الماء مع السكر. ( )

٣٦. تُعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمنا من العصير الطبيعي. ( )

٣٧. غطاء الرأس والقُفَّازات التي يرتديها العُمَّال ضرورية لحماية المُنتَج . ( )

٣٨. تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولى في عملية التصنيع. ( )

٣٩.إضافة المواد الحافظة للشراب المُصنِّع أمر غير ضروري. ( )

٤٠. إحدى خطوات تحضير الشراب الطبيعي هي غسل الفاكهة. ( )

٤١. يتم تعقيم الزجاجات بواسطة آلات خاصة. ( )

٤٢.عدم ترك العصير المنسكب على الأرض أحد احتياطات السلامة في المصنع. ( )

٤٣. يدخل اللبن في صناعة العديد من المُنتجات مثل الزبادي. ( )

٤٤.الأبقار هى المصدر الوحيد للبن. ( )

٤٥.اللبن من المُنتجات التي يسهل غشها . ( )

٤٦.التأكد من تاريخ صلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية. ( )

٤٧.وجود الرواسب المتجمدة بعد غلي اللبن تدل على أن اللبن طازج. ( )

٤٨.مادة النشا تُعتبر من المواد الحافظة التي تضاف للبن. ( )

٤٩.لا بد من تسخين العصير لقتل الميكروبات. ( )

٥٠.يضاف الماء للألبان للحفاظ عليها طازجة. ( )

٥١. لإطالة فترة صلاحية الشراب يتم إضافة السكر للشراب. ( )

٥٢.الفورمالين مادة حافظة قوية قد تكون ضارة عند إضافتها للألبان. ( )

٥٣.تتسبب الميكروبات الموجودة في الزجاجات بتخمر المشروبات وفسادها. ( )

٥٤.يدخل اللبن في العديد من الصناعات مثل صناعة الزبادي والأجبان. ( )

٥٥.عملية حفظ الطعام تتم في المصانع فقط . ( )

٥٦. التجفيف والتجميد أحد طرق حفظ الطعام. ( )

٥٧.معامل التصنيع تقوم بإضافة المواد الحافظة عند تخزين الطعام. ( )

٥٨.المُنتَج الغذائي الصحي هو الذي له رائحة سيئة. ( )

٥٩.يجب التحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية قبل شراء المنتجات . ( )

٦٠.يُعدُّ التجفيف في الشمس أحد طرق تجفيف الأطعمة في المنزل. ( )

٦١. الخطأ الذي يحدث عند حفظ الطعام يتسبب في نمو العفن. ( )

٦٢. عند وجود عيوب في المُنتَج يجب التوجه للمتجر لإعادة هذا المنتج. ( )

٦٣. يمكن استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء. ( )

٦٤.لا بد من فتح النوافذ أثناء القيام بعملية الطلاء. ( )

٦٥. عند استخدام الشاكوش يجب أن نحرص على عدم إيذاء أيدينا. ( )

٦٦. يمكننا تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء. ( )

٦٧. أثناء ثقب قطعة من الخشب يمكن استخدام المسامير لتثبيتها على الطاولة. ( )

٦٨. ارتداء نظّارة السلامة ضروري عند القيام بنشر الخشب. ( )

٦٩. تقدير الوضع هو الخطوة الأولى لتقديم الإسعافات الأولية للشخص المصاب. ( )

٧٠.يجب مساعدة الشخص المصاب مهما كانت خطورة إصابته دون انتظار سيارة الإسعاف

تستخدم حقيبة الإسعافات الأولية لعلاج الجروح البسيطة. ( )

٧١.وضعية الإفاقة مناسبة للأشخاص المصابة بنزيف. ( )

٧٢. يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة الإسعاف عند الإصابة الخطيرة. ( )

٧٣. يجب الضغط برفق على الجرح الذي ينزف بقطعة قماش نظيفة. ( )

٧٤.لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس. ( )

٧٥.يُستخدم حمض النتريت أو الكبريتيك كمواد حافظة للطعام. ( )

٧٦. التجفيف والبسترة هي الطرق الوحيدة لحفظ الطعام. ( )

٧٧. يجب التأكد من تاريخ الإنتاج فقط عند شراء أي منتج. ( )

٧٨. طريقة تجفيف الطعام في الشمس ليست طريقة مثلى لحفظ الطعام. ( )

٧٩. يجب استخدام الشاكوش عند دق المسامير بعيدا عن اليد. ( )

٨٠.يجب غلق الشبابيك عند طلاء المنزل. ( )

٨١.يجب التخطيط للتدخل عند إصابة شخص بإصابة خطيرة. ( )

٨٢. لا يمكن علاج الجروح الطفيفة إلا بالذهاب إلى المستشفى. ( )

٨٣. تنظيف الجرح من أساسيات وقف النزيف. ( )

٨٤.تساعد الفواكه والخضراوات على عملية الهضم. ( )

٨٥.الأشخاص النباتيون هم الذين يختارون بدائل نباتية بدلا من البروتينات الحيوانية. ( )

٨٦. تعتبر الدواجن أحد البدائل النباتية التي يمكن تناولها. ( )

٨٧. تحتوي الوجبات السريعة على نسبة قليلة من الدهون والأملاح ( )

٨٨. لتناول وجبات صحية، يجب اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.
( )

٨٩. الأطعمة المقلية تحتوي على طاقة أقل من الأطعمة المشوية. ( )

٩٠.صورة الشهادة الصحية تضمن سلامة الطعام والعاملين في المقصف المدرسي. ( )

٩١.استخدام الأكياس لتغليف الطعام أحد طرق تخزين السلع في المقصف المدرسي. ( )

٩٢.لا بد من وضع الطعام وتجهيزه داخل المقصف بشكل عشوائي. ( )

٩٣.الشراب الطبيعي الطازج هو نوع الشراب الوحيد الذي يمكن تناوله. ( )

٩٤.أولى خطوات تصنيع الشراب هي بيع الفاكهة وتحويلها لعصير. ( )

٩٥.الشراب الطبيعي المعلب له مذاق الفاكهة ولكنه ليس طازجا . ( )

٩٦.للحفاظ على سلامة العُمَّال داخل المصانع يجب الحذر عند استخدام الحرارة العالية. ( )

٩٧. أولى خطوات تحضير العصير الطبيعي تعبئة علب العصير. ( )

٩٨. إضافة المواد الحافظة للشراب يطيل من فترة صلاحيته. ( )

٩٩.يدخل اللبن في الكثير من المُنتجات والمشروبات المصنعة. ( )

١٠٠. يحتوي اللبن على نسبة منخفضة من العناصر الغذائية. ( )

١٠١. طعم ورائحة اللبن النفاذة يدلان على أنه طازج وصحي. ( )

١٠٢. لا يوجد أي طرق للتحقق من جودة اللبن وصمته. ( )

١٠٣. التجميد والتعليب من طرق حفظ الطعام في المصنع والمنزل. ( )

١٠٤. حمض الأسكوربيك من المواد الحافظة التي يتم إضافتها لحفظ الطعام. ( )

١٠٥. يُستخدم الملح والسكر في تخليل الخضراوات وحفظها. ( )

١٠٦. تحتاج عملية تجفيف الطعام إلى نسبة رطوبة عالية. ( )

١٠٧. غسل الخضراوات ضروري قبل عملية التجفيف فقط. ( )

١٠٨. ارتداء نظارات السلامة أمر ضروري عند القيام بعملية الطلاء. ( )

١٠٩. يجب فتح النوافذ عند استخدام الغراء أثناء الطلاء للحفاظ على الصحة. ( )

١١٠. عليك الانتباه جيدا عند استخدام الأدوات الكهربائية مثل المثقب ( )

١١١. يمكن تقديم الإسعافات الأولية دون تقييم وضع الشخص المصاب. ( )

١١٢. الضغط على جرح شخص مصاب بقطعة قماش يساعد على وقف النزيف. ( )

١١٣. وضعية الإفاقة تساعد الأشخاص المصابة بكسور بسيطة. ( )

١١٤. قام الدكتور محمد أحمد غنيم بإجراء أول عملية زراعة كُلى في م مصر. ( )

١١٥. الإفراط في تناول المواد السكرية يؤدي إلى الإصابة بالسمنة. ( )

١١٦. لاتباع نمط حياة صحي يجب على البالغين والأطفال ممارسة الرياضة يوميا. ( )

١١٧. زيادة مساحة الأراضي الزراعية أمر مهم للاقتصاد المصري. ( )

١١٨. ملصق المُنتَج يتضمن معلومات خاصة بالمنتج. ( )

١١٩. لا توجد أي معايير تقوم بتنظيم تصنيع الأغذية المُصنِّعة. ( )

١٢٠. الاختبار الأساسي للمنتجات يتم من خلال استخدام المستهلك لحواسه الخمس. ( )

١٢١. يمكن التحقق من تاريخ انتهاء صلاحية المُنتَج عن طريق قراءة ملصق المُنتج. ( )

١٢٢. يتغير قوام اللبن عند إضافة الفورمالين له. ( )

١٢٣. الشراب الصناعي المعلب يحتوي على أجزاء من الفاكهة. ( )

السؤال الثانى :- اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي.

(أ) الخضراوات (ب) البقوليات (ج) منتجات الألبان (د) اللحوم

٢. الإفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب.

(أ)الفاكهة (ب) المنتجات الحيوانية (ج) الخضراوات (د) البقوليات

٣. الوجبة النباتية الصرف تحتوي على ....

(أ) اللحوم (ب) الأرز (ج) الدجاج (د) البيض

٤. الشخصية .... هي التي تختار بدائل نباتية عوضًا عن البروتينات الحيوانية.

(أ)العاطفية (ب) العصبية (جـ) النباتية (د) الجذابة

٥. تعتبر .... من البدائل النباتية.

(أ) اللحوم المشوية (ب) الحبوب الكاملة (ج) الأسماك المقلية (د)الأجبان البيضاء

٦. تناول الخضراوات الورقية الخضراء يساعد على الشعور بـ ....

(أ) الاسترخاء (ب) الحزن (ج) الغضب (د) التوتر

٧. تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء.

(أ) الطاقة الحرارية (ب) النسبة المئوية (ج) السعرات الحرارية (د) درجة الحرارة

٨. يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعة وهم ....

(أ)سعداء (ب) متشائمين (ج) غاضبين (د) نائمين

٩. تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات من الحرارية.

(أ) الصحية (ب) المشوية (ج) المسلوقة (د) السريعة

١٠. **لا بد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبة.................. من الدهون والسكر والملح .**

(أ) منخفضة (ب) عالية (جـ) ضخمة (د) متوسطة

١١. **تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من.................. يضر بصحة الإنسان.**

(أ)الألياف (ب) الفيتامينات (جـ) الكالسيوم (د) الدهون

١٢. **يُعتبر .... من العادات غير الصحية التي يتبعها الناس.**

(أ) تناول الفاكهة (ب) شرب المياه الغازية (ج) شوى الطعام (د) ممارسة الرياضة

١٣. **يُعتبر .... من البروتينات الحيوانية**

(أ) البيض (ب) البسلة (جـ) الفراولة (د) الخس

١٤. **الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من الملح وسريعة التحضير**

(أ) الصحية (ب) المفيدة (ج) السريعة (د) الجيدة

١٥. **البدائل النباتية تحتوي على نسبة بروتين .... من البروتين الحيواني.**

(أ) أقل (ب) ضخمة (ج) أعلى (د) متساوية

١٦. **الوجبات السريعة تحتوي على نسبة كبيرة من..................**

(أ) الطعام الصحي (ب) الفيتامينات (ج) المعادن (د) السعرات الحرارية

١٧. **المنتجات .... تحتوي على دهون غير صحية.**

(أ) النباتية (ب) الصناعية (ج) الورقية (د) الحيوانية

١٨. **كل مما يلي يُعتبر من الوجبات السريعة ما عدا ....**

(أ) الفاكهة (ب) الدجاج المقلي (ج) البطاطس المقلية (د) البرجر المقلي

١٩. **وضع الطعام في خزائن ذات واجهة.................. يحمي الطعام من الحشرات.**

(أ)خشبية (ب) زجاجية (ج) مكشوفة (د) حديدية

٢٠. **لا بد من استخدام .... لحماية الطعام.**

(أ) ورق الطابعة (ب) ورق المجلات (ج) أكياس القمامة (د) أكياس التغليف

٢١. **تقديم الطعام في أطباق ملونة يعمل على .... الانتباه**

(أ) جذب (ب) تشتيت (جـ) توزيع (د) تفريق

٢٢.عند عرض الطعام في المقصف يجب وضع صور الطعام.................. على جدران المقصف.

أ)الفاسد ب)غير الصحي ج) الصفي د) الضار

٢٣.يجب الاحتفاظ بالطعام في درجة حرارة .... عند تخزينه في مقصف المدرسة.

أ)عالية ب) منخفضة جـ) الغليان د) مناسبة

٢٤.وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة وسلامة الطعام والعاملين في المقصف.

أ)الجامعية ب) البنكية جـ) الصحية د) العلمية

٢٥.الشراب المعصور مباشرة من الفاكهة هو الشراب..................

أ) الطبيعي المعلب ب) الطبيعي الطازج جـ) الصناعي د) الفاسد

٢٦. تقوم .... بمعالجة العصير الطبيعي والشراب الطبيعي.

أ) المصانع ب) النوادي جـ) المستشفيات د) المدارس

٢٧. الشراب .... مذاقه كمذاق الفاكهة المصنوع منها ولكنه ليس طازجا.

أ) الصناعي الفاتح ب) الطبيعي المعلب جـ) الطبيعي الطازج د) الصناعي المخزن

٢٨. المشروبات .... تعصر مباشرة من الفاكهة وتحتوي على أجزاء منها.

أ) الغازية ب) الصناعية المعلبة جـ) الطبيعية المُعلبة د) الطبيعية الطازجة

٢٩.تعدُّ النكهة الصناعية أرخص ثمناً من العصير..................

أ)الصناعي ب) الطبيعي جـ) الفاسد د) غير الصحي

٣٠. الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدا.

أ) الطبيعي المعلب ب) الطازج جـ) الصناعي المعلب د) القاصد

٣١.يساعد التفكير.................. على عرض السلع بطريقة جذابة.

أ) الفلسفي ب) العاطفي جـ) الإبداعي د) العلمي

٣٢.الشراب .... مصنوع من عصير الفاكهة ولا يحتوي على أجزاء منها.

أ) الطبيعي الطازج ب) الصناعي جـ) السبئ د) الطبيعي المعلب

٣٣.الأطعمة غير المُعبأة يتم.................. داخل أوعية حفظ مخصصة.

أ)رميها ب) تخزينها جـ) تسخينها د) تبريدها

٣٤.يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....

(أ) حافظة (ب) طبيعية (جـ) صلبة (د) لاصقة

٣٥.يجب .... الطعام بشكل آمن للحفاظ عليه من الملوثات والجراثيم.

(أ) رمي (ب) تخزين (جـ) تبريد الفاكهة. (د) هرس

٣٦. أولى مراحل تصنيع العصير الطبيعي هي.................. الفاكهة.

(أ) حصاد (ب) عصر (جـ) جمع (د) زراعة

٣٧. يجب .... العصير لقتل الميكروبات

(أ) تجميد (ب) شرب (ج) رمي (د) تسخين

٣٨. عند إضافة .... إلى الشراب لا بد أن يكون العصير ساخنا.

(أ) السكر (ب) الملح (جـ) البهارات (د) القرفة

٣٩.٣٩-الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في .... المشروبات وفسادها.

(أ) عصر (ب) تبخر (ج) غليان (د) تخمر

٤٠.عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا .... الفاكهة.

(أ) غسل (ب) تخزين (جـ) هرس (د) تسخين

٤١.نحتاج إلى .... العصير لإزالة اللُّب والقشرة والبذور.

(أ) غسل (ب) تصفية (جـ) غليان (د) تخزين

٤٢.إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته.

(أ) الملح والسكر (ب) المواد الحافظة (جـ) المواد الصلبة (د) الليمون والنعناع

٤٣.يدخل .... في صناعة العديد من المنتجات مثل الجبن.

(أ) السمك (ب) الخضار (جـ) اللبن (د) الجمبري الكثير

٤٤.يتم غش اللبن عن طريق إضافة .... حيث يتم الحصول على القليل من اللبن.

(أ) السكر (ب) الماء (جـ) الجبن (د) السمن

٤٥.يتم اختبار اللبن عن طريق الغلي حتى ....

(أ) يتبخر (ب) يتخثر (جـ) يتجمد (د) ينضج

٤٦.يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية قد تكون ضارة.

(أ) النشا (ب) الثلج (جـ) الفورمالين (د) الزيادي

٤٧.عند إضافة بعض القطرات من .... يتحول اللبن المضاف إليه النشا إلى اللون الأزرق

(أ) صيغة اليود (ب) الماء (جـ) حمض الكبريتيك (د) العصير

٤٨.بعد تسخين اللبن إذا وجدت رواسب .... فهذا يعني أن اللبن غير طازج.

(أ) بيضاء (ب) دهنية (جـ) صفراء (د) متجبنة

٤٩.قوام اللبن يتغير عند انتزاع المواد .... منه.

(أ) الدهنية (ب) الحافظة (جـ) الصلبة (د) الغازية

٥٠.يقوم العُمَّال في المصنع بارتداء غطاء الرأس لحماية المُنتجات من ....

(أ) التبخر (ب) الغليان (جـ) التلوث (د) التخمر

٥١.عند إضافة قطرات من صبغة اليود يتحوّل اللبن المغشوش إلى اللون..............

(أ) الأزرق (ب) الأحمر (جـ) الأصفر (د) الأبيض

٥٢.مرحلة .... الزجاجات هي المرحلة الأخيرة في عملية صنع الشراب.

(أ) تعقيم (ب) تعبئة (جـ) كسر (د) غلي

٥٣.يجب التأكد من تاريخ .... اللبن.

(أ) انتهاء صلاحية (ب) تغليف (جـ) تعبئة (د) تطرير

٥٤.عند تصنيع الشراب لا بد من تعليم العُمال كيفية استخدام .... بشكل صحيح.

(أ) الأقلام (ب) الآلات (جـ) الأخبار (د) السكر

٥٥.عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الأطعمة.

(أ)السلق (ب) الطهي (جـ) الغلي (د) التجفيف

٥٦. يكون المنتج الغذائي .... إذا احتوى السائل الموجود به على فقاعات.

(أ)غير صحي (ب) صحياً (جـ) طازجا (د) جيدا

٥٧.الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تتسبب في..............

(أ) زيادة الجودة (ب) تماسك القوام (جـ) نمو البكتيريا (د) زيادة الكمية

٥٨.يُعد التمليح أحد طرق حفظ...............

(أ)الكتب (ب)الطعام (جـ) اللبن (د) الحلوى

٥٩.يتم استخدام حمض الستريك كنوع من المواد............... عند حفظ الطعام.

(أ)الحافظة (ب)السكرية (جـ) الصلبة (د) المالحة

٦٠.عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة...............

(أ) معتدلة (ب) باردة (جـ) منخفضة (د) عالية

٦١.يقوم جهاز .... بإرسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي

(أ)الشرطة (ب) حماية المستهلك (جـ) الدولة (د) البيئة

٦٢. يجب اتباع ما يلي عند تغيير ريشة المثقب ما عدا...............

(أ) تقريبه من الماء (ب) عدم توصيله بالكهرباء

(ج) عدم إمرار السلك في الكهرباء (د) إبعاده عن الماء

٦٣. يجب ارتداء نظارات واقية عند الطلاء لتجنب .... المتناثرة.

(أ) بقايا الطعام (ب) نشارة الخشب (جـ) السوائل والألوان (د) بقايا الحديد

٦٤.عند حمل الآلات الحادة الثقيلة أثناء العمل يمكن الاستعانة بـ...............

(أ) طفل صغير (ب) شخص بالغ (جـ) نظارات واقية (د) مسامير

٦٥. جميع ما يلي من إرشادات السلامة عند العمل بالنجارة ما عدا ....

(أ)استخدام نظارات واقية (ب) دق المسامير بالشاكوش بعيدًا عن اليد

(جـ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (د) استخدام المثقب بعيدا عن الماء

٦٦. يجب استخدام النظارات الواقية عند القيام بـ...............

(أ)شرب الماء (ب) عمل العصائر (جـ) أعمال النجارة (د) الطهي

٦٧. يجب ان تكون النوافذ............... عند القيام بعملية الطلاء.

(أ)مغطاة (ب)مفتوحة (جـ) مغلقة (د) مظلمة

٦٨. يمكن مساعدة شخص مصاب عن طريق كلٌّ ممَّا يلي ما عدا...............

(أ) الاتصال برقم الإسعاف ١٢٣ (ب) استخدام حقيبة الإسعافات الأولية

(جـ) مساعدته على التنفس (د) عدم الاتصال بسيارة الإسعاف

٦٩. يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة.

(أ) فاقد الوعي ولكنه يتنفس (ب) فاقد الوعي ولا يتنفس

(جـ) المصاب بنزيف (د) المصاب بجرح طفيف

٧٠.أي العبارات الآتية لا تعتبر من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية...............

(أ) الضغط بقوة على الجرح عند حدوث نزيف. (ب) تضميد الجرح.

(جـ) عدم التحقق من نوع الإصابة. (د) مساعدة الشخص على التنفس.

٧١.ما الدليل على عدم سلامة الطعام عند شرائه؟

(أ) رائحته الحادة (ب) طعمه الجيد (جـ) رائحته الجميلة (د) لونه الرائع

٧٢. يجب الحذر من .... عند العمل بحرفة النجارة.

(أ) تغيير ريشة المثقب أثناء توصيله بالكهرباء (ب) استخدام المثقب بعيدا عن الماء

(جـ) الدق بالشاكوش بعيدا عن اليد (د) ارتداء النظارات الواقية

٧٣. يجب استخدام .... عند إصابة شخص ما.

(أ) الأطباق (ب) الإسعافات الأولية (جـ) الشاحن (د) المسطرة

٧٤.يجب الاتصال برقم ١٢٣ لاستدعاء سيارة .... عند إصابة شخص إصابة خطيرة.

(أ) الأجرة (ب) الرش (جـ) الإسعاف (د) النقل

٧٥.يجب وضع............... لتهوية الغرفة عند الطلاء.

(أ) سخان (ب) غسالة (جـ) مروحة (د) موقد

٧٦. الإفراط في تناول الملح قد يتسبب في حدوث جميع ما يلي ماعدا...............

(أ) ارتفاع ضغط الدم (ب) أمراض القلب

(ج) السكتة الدماغية (د) المساعدة على عملية الهضم

٧٧. يجب استخدام .... للحصول على طعام صحي ولذيذ.

(أ) مكونات طازجة (ب) الكثير من الملح

(جـ) الكثير من الدهون (د) كمية كبيرة من السكر

٧٨. يجب ممارسة .... للحصول على نمط غذائي صحي.

(أ) الرياضة (ب) الكتابة (جـ) القراءة (د) ركوب السيارات

٧٩. يتسبب الإفراط في تناول الطعام في..............

(أ) تقليل الوزن (ب) زيادة الوزن (جـ) النحافة (د) الصحة الجيدة

٨٠. تشجع السيدة مابولو المجتمع على استخدام مصادر محلية عند ....

(أ) إنتاج الخشب (ب) صناعة البلاستيك (جـ) طهي الطعام (د) صناعة الورق

٨١. الوجبة .... يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتي والحيواني

(أ) السريعة (ب) المغذية (جـ) غير الصحية (د) المخزنة

٨٢. تحتوي .... على دهون غير صحية.

(أ) المنتجات الحيوانية (ب) الخضراوات الورقية

(جـ) الفاكهة الطازجة (د) الخضراوات المجففة

٨٣. الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يشرب اللبن يُسمى بشخص..............

(أ) غير صحي (ب) نباتي صرف (جـ) يمارس الرياضة (د) نباتي متوازن

٨٤. البقول والحبوب والخضراوات يُطلق عليها بدائل..............

(أ) دهنية (ب) غير صحية (جـ) نباتية (د) اللحوم

٨٥. الوجبات .... تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون.

(أ)السريعة (ب)المغذية (جـ) غير الصحية (د) المخزنة

٨٦. إحتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من .... يضُر بالصحة.

(أ)الفيتامينات (ب) السعرات الحرارية (جـ) البروتينات النباتية (د) الكالسيوم

٨٧. الشراب الطبيعي المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنه لا يحتوي على..............

(أ)أجزاء الفاكهة (ب) مواد حافظة (جـ) سكّر (د) ماء

٨٨. **المشروبات .... مصنوعة من مادة ملونة صحية.**

(أ)الفاسدة (ب) المغرية (ج) الصناعية (د) الطبيعية

٨٩. **يتم تصنيع.............. في المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة في الفاكهة.**

(أ)النكهات الصناعية (ب) السعرات الحرارية

(ج) الألوان الطبيعية (د) الفاكهة الطبيعية

٩٠.**الشراب .... هو المعصور مباشرة من الفاكهة.**

(أ)الطبيعي المعلب (ب) الصناعي (ج) المغلي (د) الطبيعي الطازج

٩١.**يجب .... الفاكهة قبل البدء في تحضير الشراب الطبيعي.**

(أ)غلي (ب) خلط (ج) غسل (د) هرس

٩٢.**عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ..............**

(أ)الخل (ب) الماء (ج) الزيت (د) الدهون

٩٣.**أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعي لا بد أن يكون الشراب ساخنا حتى لا............**

(أ)يفصل (ب) يتبخر (ج)يغلى (د) يتجمد

٩٤.**يتم غش .... عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين.**

(أ)الخل (ب)الماء (ج) الزيت (د) اللبن

٩٥.**يمكن غش اللبن عن طريق إضافة.............. له.**

(أ)المحليات (ب)النكهات (ج) الماء (د) الفاكهة

٩٦. **للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ..............**

(أ)إنشاء المصنع (ب) انتهاء الصلاحية (ج) حلب اللبن (د) تصدير المنتج

٩٧. **يكون المنتج الغذائي غير صحي إذا كان السائل الموجود في العلبة له..............**

(أ)رائحة زكية (ب)لون زاهي (ج) رائحة حادة (د) طعم جميل

٩٨. **جهاز حماية .... يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات.**

(أ)التاجر (ب)المصنع (ج) المنتج (د) المستهلك

٩٩.**يعتبر .... أحد طرق حفظ الطعام.**

(أ) الشوي (ب) التعليب (ج) الطهي (د) السلق

١٠٠. **أحد طرق تجفيف الطعام في المنزل هي التجفيف باستخدام ....**

(أ) البخار (ب) الماء (ج) الخل (د) الفرن

١٠١. **عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على...............**

(أ) غلق الأبواب (ب) غلق النوافذ (ج) فتح النوافذ (د) زيادة الطلاء

١٠٢. **عند تغيير ريشة المثقب لا بد من التأكد من أنه غير موصل...............**

(أ) بالغاز (ب) بالماء (ج) بالكهرباء (د) بالحرارة

١٠٣. **–يجب ارتداء .... لحماية الأعين عند نشر الأخشاب.**

(أ) نظارات السلامة (ب) شراب (ج) جلباب (د) ساعة

١٠٤. **–يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الإسعاف.**

(أ)–MA (ب) ١٢٢ (ج) ١٢٩ (د) ١٢٣

١٠٥. **إذا كان الشخص فاقدا للوعي ولكنه يتنفس فوضعية .... ستساعده على التنفس.**

(أ) الاستقامة (ب) الإفاقة (ج) نصف جلوس (د) الجانبية

١٠٦. **قام الدكتور...............بتأسيس أول مركز في الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى .**

(أ) مجدي يعقوب (ب) فاروق الباز (ج) محمد أحمد غنيم (د) طه حسين

١٠٧. **لاتباع نظام غذائي صحي يجب التقليل من تناول...............**

(أ) الدهون (ب) الماء (ج) الخضراوات (د) الفاكهة

١٠٨. **عدم تناول ما يكفي من العناصر الغذائية يؤدي إلى...............**

(أ) سوء التغذية (ب) الصحة الجيدة (ج) الحيوية (د) النشاط

١٠٩. **استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام ....**

(أ)الآلات الزراعية (ب) مياه الري (ج) السماد (د) الوقود الأحفوري

١١٠. **حصلت .... على جائزة أبطال الأرض الشباب.**

(أ)جميلة بوحيرد (ب) إيمانويل مابولو (ج) سميرة موسى (د) ماري كوري

السؤال الثالث : أكمل العبارات الأتية :

١. تحتوي .... على دهون غير صحية.
٢. الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم ولكنهم يأكلون البيض يُطلق عليهم....................
٣. تعتبر.................... من البدائل النباتية المفيدة للجسم.
٤. الأشخاص الذين لا يأكلون منتجات من مصدر حيواني هم....................
٥. لا يُفضّل شُرب .... بعد الأكل مباشرة.
٦. تعد.................... من الوجبات السريعة.
٧. تحتوي .... على نسبة مرتفعة من الطاقة والدهون والسكر .
٨. يُعتبر.................... من الوجبات الصحية للإنسان.
٩. الأشخاص .... هم الذين لا يأكلون منتجات من أي مصدر حيواني.
١٠. يُفضّل تناول الوجبات الصحية عن الوجبات....................
١١. الباذنجان من مصادر البروتينات....................
١٢. تعتبر.................... من الوجبات سريعة التحضير وغير صحية.
١٣. التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم.
١٤. لا بد من حفظ الأطعمة .... داخل أوعية خاصة.
١٥. عند تخزين الطعام يجب تخصيص.................... للأطعمة الساخنة وأخرى للأطعمة الباردة.
١٦. خزائن الطعام ذات الواجهة الزجاجية تحمي الطعام من التعرض لـ....................
١٧. الشراب.................... مذاقه مثل مذاق الفاكهة.
١٨. يجب تخزين السلع في أماكن ذات.................... مناسبة.
١٩. عند صُنع الشراب في المنزل يمكن إضافة.................... للعصائر.
٢٠. عند عرض الطعام في المقصف يجب استخدام خزائن ذات واجهة....................
٢١. يجب على العُمَّال ارتداء غطاء الشعر والقُفَّازات لحماية المُنتَج من....................
٢٢. تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك ليتم .... بالعصير
٢٣. عند تحضير العصير الطبيعي تُرسل الفاكهة من خلال الآلات التي تقوم بـ.................... الفاكهة.
٢٤. يجب على العمال تجنب الحروق عند استخدام ....
٢٥. يضاف النشا لتعديل قوام اللبن ليصبح متجانسًا بعد نزع.................... منه.
٢٦. يعتبر.................... من المنتجات التي يسهل غشها .
٢٧. يحافظ .... على اللبن كأنه طازج وهو مادة حافظة قوية.
٢٨. يمكن الحصول على اللبن من ....

أسئلة على المحور الرابع

السؤال الأول : ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة غير الصحيحة :

١. لون النبات الأزرق يبعث على الاسترخاء. ( )
٢. ليس من الضروري معرفة نوع التربة الزراعة نباتات الحديقة. ( )
٣. نشعر بالهدوء والسعادة عند الذهاب إلى الحدائق. ( )
٤. تعتبر البرجولات والمقاعد من عناصر الحديقة الجميلة. ( )
معرفة حجم النباتات في الحديقة قبل زراعتها أمر غير ضروري. ( )
٥. يجب اختيار عناصر عند تصميم الحديقة تبعث على الاسترخاء والهدوء. ( )
٦. يتم اختيار نباتات الحديقة على حسب نوع التربة الموجودة في الحديقة. ( )
٧. يتسبب الصوت الصادر عن النافورة في التلوث الضوضائي. ( )
٨. يمكن الاسترخاء في الحديقة بالجلوس في البرجولات. ( )
٩. يتم اختيار طراز الحديقة من خلال معرفة نوع الحديقة عامة أم خاصة. ( )
١٠. تُصمَّم ممرات الحديقة لزراعة نباتات الحديقة بها. ( )
١١. يمكن زراعة شجرة طويلة في الحديقة بالقرب من مبنى صغير. ( )
١٢. يُعتبر اللون الأزرق من ألوان النباتات الباردة. ( )
١٣. يجب معرفة كمية الشمس التي ستصل إلى الحديقة لمعرفة النباتات التي يتم زراعتها بالحديقة. ( )
١٤. من عناصر الحديقة النباتات والنافورة فقط. ( )
١٥. يجب تصميم العلامة التجارية بشكل بارز لنجاح الإعلان عن الشركة. ( )
١٦. يمكن استخدام التسويق السمعي من خلال الإضاءة للفت انتباه العميل لشراء المنتج. ( )
١٧. يُستخدم أسلوب الهرم في ترويج السلع لتحفيز العملاء على شرائها. ( )
١٨. يجب استخدام ألوان متعددة عند تصميم العلامة التجارية لإيصال الرسالة المرغوبة من الإعلان. ( )
١٩. لا يمكن أن تؤثر طريقة عرض المُنتجات في كيفية رؤية العملاء للعلامة التجارية. ( )
٢٠. يساعد أسلوب وطباعة العلامة التجارية على تصورها لضمان نجاح الإعلان عن المُنتج. ( )

٢١. هوية العلامة التجارية تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة. (   )

٢٢. المعروضات الأسطوانية للمُنتَج تُبرز العناصر المهمة للمعروضات في المنتصف. (   )

٢٣. يمكن تحسين عرض المنتجات عن طريق معرفة نقاط البيع الترويجية فقط. (   )

٢٤. يجب اختيار علامة تجارية لا يمكن معالجتها أو استنساخها. (   )

٢٥. الضوء الأزرق يولد تأثيرًا هادئا أو ليليا على المسرح. (   )

٢٦. يشمل الديكور تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل فقط. (   )

٢٧. يساعد صوت زقزقة العصافير في المسرح على الشعور بأنك داخل حديقة بالفعل. (   )

٢٨. يمكن معرفة نوع الشخصية على المسرح من الأزياء التي يرتديها الممثل. (   )

٢٩. يشمل ديكور المسرح المنصات المنخفضة والإكسسوارات. (   )

٣٠. تعطي الإضاءة المنخفضة على المسرح شعورا بالغموض في المسرحية. (   )

٣١. الأزياء التي يرتديها الممثلون أثناء العمل في المسرح لها تأثير بصري في المشاهدين.

(   )

٣٢. لا تؤثر الأصوات داخل المسرح في نجاح العمل المسرحي. (   )

٣٣. تساعد الإضاءة داخل المسرح على توفير جو متوازن عند عرضها. (   )

٣٤. يُعتبر ما وراء الكواليس من العناصر الأساسية لضمان نجاح العمل المسرحي. (   )

٣٥. الحرف القديمة هي حرف تقليدية تعتمد على المهارة اليدوية والإبر والخيط فقط. (   )

٣٦. التصميمات المطرّزة القديمة استوحت من الطبيعة والحياة اليومية. (   )

٣٧. لا يمكننا المزج بين أنواع الغُرز المختلفة عند تزيين الأقمشة. (   )

٣٨. يمكن استخدام غُرزة السراجة في إصلاح الملابس (   )

٣٩. غرزة الفرع تكون على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية. (   )

٤٠- تزيين المنسوجات يمكن استخدامه كأغراض زخرفية. (   )

٤١- لا يمكن استخدام الترتر لتزيين المفارش (   )

٤٢ - مِن أنواع الغُرَز غُرزة السراجة وغرزة الفرع. (   )

٤٣- يمكن استخدام غرزة الفرع لملء فراغ وحدة زخرفية تمهيدًا لحشوها مثل الأزهار. (   )

٤٤- يجب الحذر عند استخدام المقص أثناء التطريز. (   )

السؤال الثانى: اختر الإجابة الصحيحة مما يلي:

١. **أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء ....**

(أ) الممرات (ب) البرجولات (جـ) النافورة (د) المقاعد

٢. **يجب معرفة كل مما يلي لاختيار طراز الحديقة ما عدا ....**

(أ) الغرض من الحديقة (ب) الكائنات الحية بالحديقة

(جـ) تناسبها مع المباني المحيطة. (د) نوع الحديقة

٣. **عند زراعة النباتات في الحديقة يجب معرفة .... المنطقة.**

(أ) شكل (ب) مناخ (جـ) طراز (د) لون

٤. **اللون .... لا يعتبر من ألوان النباتات الدافئة التي تبعث على الحيوية والنشاط في الحديقة.**

(أ)الأحمر (ب) البرتقالي (ج) الأخضر (د) الأصفر

٥. **جميع ما يلي يعتبر من عناصر الحديقة ما عدا ....**

(ا) والنجار (ب) البرجولات (ج) الممرات (د) المروحة

٦. **تصمم الحدائق المساعدة أفراد المجتمع على جميع ما يلي عدا ....**

(أ) الشعور بالضوضاء (ب) الشعور بالهدوء (ج) استنشاق هواء نقي(د) الاسترخاء

٧. **تصدر .... في الحديقة أصواتا تبعث على الاسترخاء والهدوء**

(أ) البرجولات (ب) المقاعد (ج) النافورة (د) الممرات

٨. **من عناصر الحديقة .... التي يمكن من خلالها التجول في الحديقة.**

(أ) الممرات (ب) البرجولات (ج) المقاعد (د) النباتات

٩. **جميع ما يلي من أمثلة ألوان النباتات الدافئة التي تبعث الحيوية في الحديقة ما عدا اللون ....**

(أ) الأحمر (ب) الأزرق (ج) البرتقالي (د) الأصفر

١٠. **يجب معرفة .... عند زراعة نباتات الحديقة.**

(أ)كمية التربة (ب) شكل البرجولات (ج) شكل الممرات (د) نوع التربة

١١. **يجب معرفة جميع ما يلي عند اختيار طراز الحديقة ما عدا ....**

(أ) المباني المحيطة بها (ب) الغرض منها (ج) نوع الحديقة (د) شكل المراوح

١٢. **هوية .... تعتبر الطريقة التي يرى بها العالم أي شركة.**

(أ)الشعار (ب) العلامة التجارية (جـ) الأفراد العاملين (د) العملاء

١٣. **يجب توافر جميع ما يلي لتصميم العلامة التجارية بشكل جيد ما عدا أنها................**

(أ) تكون بسيطة (ب) تكون بارزة

(ج) ليست قابلة لإعادة تصميمها (د) ملائمة لاختيارات العملاء

١٤. **يمكن لفت انتباه العملاء عن طريق الإضاءة لشراء المُنتج، ويُعتبر ذلك تسويقا................**

(أ)بصرياً (ب) سمعياً (ج) كتابياً (د) شعبياً

١٥. **يمكن ترويج المنتجات باستخدام أسلوب .... بوضع العنصر الأكبر في المنتصف.**

(أ)الهرم (ب) الكتابة (ج) التحدث (د) الضغط

١٦. **يمكن استخدام جميع الأفكار الآتية لتحسين عرض المُنتجات ما عدا................**

(أ)المعروضات الهرمية (ب) نقاط بيع ترويجية

(ج) كتلة اللون (د) تخزين المعروضات

١٧. **يجب أن تكون العلامة التجارية................ حتى لا تنسى.**

(أ)غامضة (ب) بارزة (ج) مظللة (د) معقدة

١٨. **يُعتبر .... من العناصر التقنية وراء الكواليس لإقامة العمل المسرحي بشكل جيد.**

(أ) الديكور (ب) الشخصيات (ج) الجماهير (د) المخرجين

١٩. **الضوء الأزرق في المسرح له تأثير .... عند عرض المسرحية.**

(أ) هادئ (ب) مزعج (ج) غاضب (د) غير واضح

٢٠. يشمل .... ما يستخدمه الممثلون على خشبة المسرح مثل مستحضرات التجميل.

(أ)الصوت (ب)الإضاءة (ج) تصميم الأزياء (د) الديكور

٢١. **يشمل .... تصميم مشهد كل شيء داخل مساحة التمثيل وخارجها.**

(أ)الإضاءة (ب) الديكور (ج) الصوت (د) الموسيقى

٢٢. **تصميم الأزياء له تأثير .... فى المشاهدين لنجاح العمل المسرحي**

(أ) سمعي (ب) صوتي (ج) بصري (د) ضوضائي

٢٣. **يشمل ديكور المسرح جميع ما يلي ما عدا ....**

(أ) الأثاث المستخدم (ب) الإكسسوارات

٢٣- تساعد ....داخل المسرحية على وصف نوع الشخصية.

(أ) الأزياء (ب) الإضاءة (ج) الصوت (د) الموسيقى

٢٤. **تصميم الأزياء داخل المسرحية يشمل جميع ما يلي ما عدا ....**

(أ) الشعر المستعار (ب) الإكسسوارات (ج) مستحضرات التجميل (د) الصوت

٢٥. **يستخدم جميع ما يلي لتطريز القماش ما عدا ....**

(١) الإبر (ب) اللؤلؤ (ج) الخيط (د) الورق

٢٦. **تكون غرزة السراجة على هيئة خطوط .... متساوية أو غير متساوية.**

(أ) متقطعة (ب) راسية (ج) أفقية (د) منحنية

٢٧. **يمكن استخدام .... لتزيين المفروشات.**

(أ) الصلصال (ب) الغرز (ج) المكعبات (د) الحديد

٢٨. **غرزة الفرع تكون على شكل................ رفيع وتستخدم لتزيين الملابس.**

(أ)خط (ب) دائرة (ج) مربع (د) مستطيل

٢٩. **الحرف القديمة هي حرف تقليدية معتمدة على .... لتزيين الملابس.**

(أ)ماكينة الخياطة (ب)ماكينة التصوير (ج) ماكينة الحلج (د) اليد٢٩

٣٠. **تستخدم غرزة السراجة في جميع ما يلي ما عدا................**

(أ) تزيين الملابس (ب) خياطة قطع القماش

(ج) تزيين المفارش (د) تزيين الزجاج

٣١. **يمكن استخدام .... لعمل الغرزلتزيين الملابس.**

(أ) الإبر (ب) القلم (ج) الكتاب (د) المسطرة

٣٢. **التصميمات .... المصرية تساعد على توثيق التراث المصري وتوريثه للأجيال**

(أ) المطرزة (ب) الورقية (ج) البلاستيكية (د) الخشبية

٣٣. **يُعرف فن التطريز بفن التزيين بـ .... لرسم تصميمات مختلفة على القماش.**

(أ) الخشب (ب) الغرز (ج) البلاستيك (د) الزجاج

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: يتم استخدام حمض الستريك كانوع من المواد .... عند حفظ الطعام .
(الحافظة - الضارة - المفيدة)

٢: يقوم جهاز ...... بإرسال مفتشين إلى المصانع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتجات الغذائية .
(المناعة - حماية المستهلك - الأمن)

٣: عملية .... تقوم بإزالة الرطوبة من الاطعمة .
(التجفيف - التصفية - التمليح)

٤: يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .
(النشا - السكر - الفورمالين)

٥: أهمية ارتداء العمال لغطاء الرأس في المصانع لحماية ....
(المنتجات من التلوث - الشعر من الجفاف - المظهر الجمالي)

٦: عند إضافة .... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً .
(السكر - الفاكهة - اللبن)

٧: المرحلة الأولى لتحضير العصير الطبيعي .... الفاكهة .
(غسل - هرس - خلط)

٨: إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .
(المادة الحافظة - الماء - اللبن)

٩: من بدائل الوجبات السريعة ....
(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

١٠: أول مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....
(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

١١: تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي ....
(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

١٢: تتمتع الوجبات السريعة بـ .... سعرها .
(ارتفاع - انخفاض - اعتدال)



١٣:يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكريات والملح .

(عالية - منخفضة - غير ذلك)

١٤:من الوجبات السريعة ....

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

١٥:من الوجبات الغذائية الصحية ....

(طبق سلطة + دجاج مشوي - بيتزا حجم كبير - ساندوتش دجاج مقلي)

١٦:من العادات الغذائية غير الصحية ....

(شرب الشاي بعد الأكل مباشرة - شرب عصير طبيعي - شرب اللبن الدافئ)

١٧:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(الإصابة بالسمنة - تسوس الأسنان - كلاهما صحيح)

١٨:مقصف المدرسة هو الجزء المخصص ....

(لبيع الوجبات - لقراءة الكتب - للعب بالكرة)

١٩:يعمل طاقم المقصف بـ .... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .

(إهمال - جد - راحة)

٢٠:العصائر الصناعية مصنوعة من مادة .... صحية لا تحتوي على الفاكهة .

(ملونة - طبيعة - صلبة)

٢١:تعتبر النكهات الصناعية .... ثمناً من العصير الطبيعي .

(أعلى - أرخص - غير ذلك)

٢٢:الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بـ .... بعد فترة من الوقت .

(التخمر - فسادها - الاثنين معا)

٢٣:تستخدم معامل التصنيع المواد ....

(السائلة - الغازية - الحافظة)

٢٤:الهدف من استخدام المواد الحافظة ....

(تجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول - تضيف نكهات للأطعمة - تعطي مذاقاً رائعاً)

٢٥:يعتبر .... من المواد الحافظة الطبيعية .

(الخل - النتريت - الطماطم)

٢٦:من طرق حفظ الطعام ....

(التجميد - التعليب - كلاهما صحيح)

٢٧:جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى ....

(دوران الهواء لإزالة الرطوبة - درجة حرارة منخفضة - مزيج من الرطوبة مرتفعة)

٢٨:الطريقة المثلى لتجفيف الطعام ....

(التجفيف بالمناشف الورقية - التجفيف في الشمس - التجفيف في الميكرويف)

٢٩:من طرق غش اللبن ....
(إضافة الماء - إضافة الشاي - إضافة المنكهات)

٣٠:يجب وضع صورة لـ .... لضمان وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
(الشهادة الصحية - صاحب المطعم - مدير المدرسة)

٣١:من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية ....
(الكشري - البليلة - كلاهما صحيح)

٣٢:من الأمور الهامة لسلامة الكهربائي .... عند تغيير ريشة المثقب .
(استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء - التأكد من أن الأدوات غير متوصلة بالكهرباء - النوم مبكراً)

٣٣:لماذا يجب الحرص على تهوية مكان العمل؟
(لتجنب أضرار الأبخرة المتصاعدة - لتلطيف الجو - غير ذلك)

٣٤:ما أهمية نظارات السلامة للنجار؟
(لحماية الأعين من نشارة الخشب المتطايرة - لحماية الأعين من أي سوائل أو ألوان متناثرة - لحماية الأعين من أشعة الشمس الضارة)

٣٥:من الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية ....
(تقييم الوضع - التخطيط للتدخل - الأثنين معاً)

٣٦:وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان .... ولكنه يتنفس .
(جائع - فاقد الوعي - ينزف)

٣٧:يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الاسعاف .
(١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢)

٣٨:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف لنزيف ....
(تضميد الجرح - تنظيف الجرح - كل ما سبق)

٣٩:استخدام .... الأولية في علاج الإصابات والجروح الطفيفة .
(حقيبة السفر - حقيبة الاسعافات - حقيبة المدرسة)

٤٠:التحقق من نوع الإصابة يسمى ....
(تقييم الوضع - تقييم الحساب - تقييم العمل)

٤١:تعتبر غرز الخياطة البسيطة ....
(غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

٤٢:تعتبر من الغرز الأكثر شيوعاً وتكون على شكل خط رفيع ....
(غرزة الفرع - غرزة السراجة - غير ذلك)



٤٣:يعرف فن .... بفن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة .

(الفن الشعبي - فن التطريز - فن الرسوم المتحركة)

٤٤:يجب عدم وضع الإبر بالفم ....

(إرشادات السلامة - إرشادات المنتج - إرشارات المرور)

٤٥:من عناصر الحديقة ....

(برجولات ومقاعد - نافورة تصدر صوتاً - كل ما سبق)

٤٦:الأحمر والبرتقالي والأصفر ....

(الوان باردة - ألوان مميزة - ألوان دافئة)

٤٧:الأزرق والأخضر ألوان ....

(تبعث على الاسترخاء - تبعث على الحيوية والنشاط - تبعث على الاكتئاب)

٤٨:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....

(بارز - بسيط - ملائم - كل ما سبق)

٤٩:هي طريقة التي يرى بها العالم شركتك ....

(هوية العلامة التجارية - هويتك الشخصية - غير ذلك)

٥٠:من عناصر التصميم ....

(الألوان - الشكل - الحجم - كل ما سبق)

٥١:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف النزيف ....

(تنظيف الجرح - عدم الضغط على الجرح - تركه ينزف)

٥٢:يجب اتباع وضعية الإفاقة إذا كان الشخص ....

(نائم - فاقد للوعي - غير ذلك)

٥٣:يجب إنشاء نافورة في الحديقة لتصدر أصواتاً تبعث على ....

(الاسترخاء والهدوء - الفزع - القلق)

٥٤:يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن .... ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة .

((١-٣) - (١-٧) - عشرة)

٥٥:من الألوان الدافئة ....

(البرتقالي - الازرق - الابيض)

٥٦:التصميم الجيد للعلامة النجارية يجب أن يكون ....

(بارز - ملائم - الأولى والثانية)

٥٧:هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والأصغر حوله ....

(اسلوب الهرم - اسلوب المربع - اسلوب البائع - الاولى والثانية)

٥٨:تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية ....
(حرفة النجارة - حرفة التطريز - حرفة صناعة الفخار)

٥٩:من أنواع الغرز ....
(غرزة السراجة - غرزة الفرع - كلاهما صحيح)

٦٠:من إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز ....
(عدم إلقاء الإبر أو المقص على الارض - إرتداء نظارات واقية للعين - إرتداء غطاء الشعر)

٦١:تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .
(السعرات الحرارية - النسبة المئوية - غير ذلك)

٦٢:التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
(الإبداعي - الناقد - السلبي)

٦٣:الإفراط في تناول الطعام يكون سبباً في........(زيادة الوزن - الرشاقة - السعادة)



بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:يتم استخدام حمض الستريك كانوع من المواد .... عند حفظ الطعام .

(الحافظة - الضارة - المفيدة)

٢:يقوم جهاز ...... بارسال مفتشين إلى المصانع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتجات الغذائية .

(المناعة - حماية المستهلك - الأمن)

٣:عملية .... تقوم بازلة الرطوبة من الاطعمة .

(التجفيف - التصفية - التمليح)

٤:يتم إضافة .... للألبان وهو يعتبر مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .

(النشا - السكر - الفورمالين)

٥:أهمية ارتداء العمال لغطاء الرأس في المصانع لحماية ....

(المنتجات من التلوث - الشعر من الجفاف - المظهر الجمالي)

٦:عند إضافة .... إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخناً .

(السكر - الفاكهة - اللبن)

٧:المرحلة الأولى لتحضير العصير الطبيعي .... الفاكهة .

(غسل - هرس - خلط)

٨:إضافة .... للشراب تعمل على إطالة فترة صلاحيته .

(المادة الحافظة - الماء - اللبن)

٩:من بدائل الوجبات السريعة ....

(البطاطس المشوية - البطاطس المقلية - مشروب غازي)

١٠:أول مراحل تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المعلب ....

(غسل الفاكهة جيداً - هرس الفاكهة - إضافة المنكهات)

١١:تبدو الاعلانات ممتعة ويظهر الاشخاص في الاعلانات سعداء هي ....

(رسالة تسويق السلعة - رسالة إلكترونية - رسالة شخصية)

١٢:تتمتع الوجبات السريعة بـ .... سعرها .

(ارتفاع - انخفاض - اعتدال)

١٣:يجب علينا اختيار العناصر التي تحتوي على نسبة .... من الطاقة والدهون والسكريات والملح .

(عالية - منخفضة - غير ذلك)

١٤:من الوجبات السريعة ....

(ساندوتش دبل برجر - مشروب غازي - كلاهما صحيح)

١٥:من الوجبات الغذائية الصحية ....

(طبق سلطة + دجاج مشوي - بيتزا حجم كبير - ساندوتش دجاج مقلي)

١٦:من العادات الغذائية غير الصحية ....

(شرب الشاي بعد الأكل مباشرة - شرب عصير طبيعي - شري اللبن الدافئ)

١٧:من النتائج المترتبة على العادات الغذائية غير الصحية ....

(الإصابة بالسمنة - تسوس الأسنان - كلاهما صحيح)

١٨:مقصف المدرسة هو الجزء المخصص ....

(لبيع الوجبات - لقراءة الكتب - للعب بالكرة)

١٩:يعمل طاقم المقصف بـ .... للتأكد من جودة الوجبات المقدمة .

(إهمال - جد - راحة)

٢٠:العصائر الصناعية مصنوعة من مادة .... صحية لا تحتوي على الفاكهة .

(ملونة - طبيعة - صلبة)

٢١:تعتبر النكهات الصناعية .... ثمناً من العصير الطبيعي .

(أعلى - أرخص - غير ذلك)

٢٢:الفواكه والخضروات التي تبقى خارج الثلاجة قد تبدأ بـ .... بعد فترة من الوقت .

(التخمر - فسادها - الاثنين معا)

٢٣:تستخدم معامل التصنيع المواد ....

(السائلة - الغازية - الحافظة)

٢٤:الهدف من استخدام المواد الحافظة ....

(تجعل الأطعمة تدوم لفترة أطول - تضيف نكهات للأطعمة - تعطي مذاقاً رائعاً)

٢٥:يعتبر .... من المواد الحافظة الطبيعية .

(الخل - النتريت - الطماطم)

٢٦:من طرق حفظ الطعام ....

(التجميد - التعليب - كلاهما صحيح)

٢٧:جميع أشكال التجفيف تحتاج إلى ....

(دوران الهواء لإزالة الرطوبة - درجة حرارة منخفضة - مزيج من الرطوبة مرتفعة)

٢٨:الطريقة المثلى لتجفيف الطعام ....

(التجفيف بالمناشف الورقية - التجفيف في الشمس - التجفيف في الميكرويف)

٢٩:من طرق غش اللبن ....
(إضافة الماء - إضافة الشاي - إضافة المنكهات)

٣٠:يجب وضع صورة لـ .... لضمان وسلامة الطعام والعاملين في المقصف .
(الشهادة الصحية - صاحب المطعم - مدير المدرسة)

٣١:من الأطعمة البديلة للحصول على العناصر الغذائية ....
(الكشري - البليلة - كلاهما صحيح)

٣٢:من الأمور الهامة لسلامة الكهرباني .... عند تغيير ريشة المثقب .
(استخدام الأدوات الكهربائية بالقرب من الماء - التأكد من أن الأدوات غير متوصلة بالكهرباء - النوم مبكراً)

٣٣:لماذا يجب الحرص على تهوية مكان العمل؟
(لتجنب أضرار الأبخرة المتصاعدة - لتلطيف الجو - غير ذلك)

٣٤:ما أهمية نظارات السلامة للنجار؟
(لحماية الأعين من نشارة الخشب المتطايرة - لحماية الأعين من أي سوائل أو ألوان متناثرة - لحماية الأعين من أشعة الشمس الضارة)

٣٥:من الخطوات الأساسية اللازمة لتقديم الإسعافات الأولية ....
(تقييم الوضع - التخطيط للتدخل - الأثنين معاً)

٣٦:وضعية الإفاقة تساعد الشخص إذا كان .... ولكنه يتنفس .
(جائع - فاقد الوعي - ينزف)

٣٧:يجب الاتصال برقم .... لاستدعاء سيارة الاسعاف .
(١٢٤ - ١٢٣ - ١٢٢)

٣٨:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف لنزيف ....
(تضميد الجرح - تنظيف الجرح - كل ما سبق)

٣٩:استخدام .... الأولية في علاج الإصابات والجروح الطفيفة .
(حقيبة السفر - حقيبة الاسعافات - حقيبة المدرسة)

٤٠:التحقق من نوع الإصابة يسمى ....
(تقييم الوضع - تقييم الحساب - تقييم العمل)

٤١:تعتبر غرز الخياطة البسيطة ....
(غرزة الجراحة - غرزة السراجة - غرزة الفرع)

٤٢:تعتبر من الغرز الأكثر شيوعاً وتكون على شكل خط رفيع ....
(غرزة الفرع - غرزة السراجة - غير ذلك)

٤٣:يعرف فن .... بفن الرسم بالإبرة على القماش باستخدام الخيوط المتنوعة .

(الفن الشعبي - فن التطريز - فن الرسوم المتحركة)

٤٤:يجب عدم وضع الإبر بالفم ....

(إرشادات السلامة - إرشادات المنتج - إرشارات المرور)

٤٥:من عناصر الحديقة ....

(برجولات ومقاعد - نافورة تصدر صوتاً - كل ما سبق)

٤٦:الأحمر والبرتقالي والأصفر ....

(الوان باردة - ألوان مميزة - ألوان دافئة)

٤٧:الأزرق والأخضر ألوان ....

(تبعث على الاسترخاء - تبعث على الحيوية والنشاط - تبعث على الاكتئاب)

٤٨:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....

(بارز - بسيط - ملائم - كل ما سبق)

٤٩:هي طريقة التي يرى بها العالم شركتك ....

(هوية العلامة التجارية - هويتك الشخصية - غير ذلك)

٥٠:من عناصر التصميم ....

(الألوان - الشكل - الحجم - كل ما سبق)

٥١:من الخطوات التي يجب اتباعها لوقف النزيف ....

(تنظيف الجرح - عدم الضغط على الجرح - تركه ينزف)

٥٢:يجب اتباع وضعية الإفاقة إذا كان الشخص ....

(نائم - فاقد للوعي - غير ذلك)

٥٣:يجب إنشاء نافورة في الحديقة لتصدر أصواتاً تبعث على ....

(الاسترخاء والهدوء - الفزع - القلق)

٥٤:يجب اختيار ألوان النباتات بحيث تتضمن .... ألوان لكل قسم من أقسام الحديقة .

((١-٣) - (١-٧) - عشرة)

٥٥:من الألوان الدافئة ....

(البرتقالي - الازرق - الابيض)

٥٦:التصميم الجيد للعلامة التجارية يجب أن يكون ....

(بارز - ملائم - الأولى والثانية)

٥٧:هو الأسلوب المستخدم في ترويج السلع حيث يتم وضع العنصر الأكبر في المنتصف والأصغر حوله ....

(اسلوب الهرم - اسلوب المربع - اسلوب البائع - الاولى والثانية)

٥٨:تزيين المنسوجات لأغراض زخرفية ....
(حرفة النجارة - حرفة التطريز - حرفة صناعة الفخار)

٥٩:من أنواع الغرز ....
(غرزة السراجة - غرزة الفرع - كلاهما صحيح)

٦٠:من إرشادات السلامة عند استخدام أدوات التطريز ....
(عدم إلقاء الإبر أو المقص على الارض - إرتداء نظارات واقية للعين - إرتداء غطاء الشعر)

٦١:تعتبر .... مقياس الطاقة الذي يمدنا بها الغذاء .
(السعرات الحرارية - النسبة المئوية - غير ذلك)

٦٢:التفكير .... يساعد على عرض الطعام بشكل جذاب وسليم .
(الإبداعي - الناقد - السلبي)

٦٣:الإفراط في تناول الطعام يكون سبباً في............ .(زيادة الوزن - الرشاقة - السعادة)

/مدحت نجيب /المياء نصر الدين

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1- الوجبة ---------------------- يجب أن تكون متوازنة بين البروتين النباتى والحيوانى 0

(السريعة – الصحية – غير الصحية – المخزنة)

2- تحتوى ---------------------- على دهون غير صحية 0

(المنتجات الحيوانية – الخضروات الورقية – الفاكهة الطازجة – الخضروات المجففة)

3- الشخص الذى لا يأكل اللحوم ولكنة يشرب اللبن يسمى بشخص ----------------------

(غير صحى – نباتى صرف – يمارس الرياضة – نباتى متوازن)

4- البقول والحبوب والخضروات يطلق عليها بدائل ----------------------

(دهنية – غير صحية – نباتية – اللحوم)

5- الوجبات ---------------------- تحتوى على نسبة عالية من الملح والسكر والدهون0

(السريعة – الطبيعية – المخزنة – المغذية)

6- احتواء الوجبات السريعة على نسبة عالية من ---------------------- يضر بالصحة 0

(الفيتامينات – السعرات الحرارية – الكالسيوم – البروتينات النباتية)

7- الشراب الطبيعى المعلب مذاقه كمذاق الفاكهة ولكنة لا يحتوى على ----------------------

(أجزاء الفاكهة – مواد حافظة – سكر – ماء)

8- المشروبات ---------------------- مصنوعة من مواد ملونة صحية 0

(الفاسدة – المخزنة – الصناعية – الطبيعية)

9- يتم تصنيع ---------------------- فى المعامل باستخدام مواد كيميائية موجودة فى الفاكهة 0

(النكهات الصناعية – السعرات الحرارية – الألوان الطبيعية – الفاكهة الطبيعية)

10- الشرب ---------------------- هو المعصور مباشرة من الفاكهة 0

(الصناعى – الطبيعى المعلب – المغلى – الطبيعى الطازج)

11- يجب ---------------------- الفاكهة قبل البدء فى تحضير الشراب الطبيعى 0

(غلى – خلط – غسل – هرس)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

12- عند إعداد الشراب بالمنزل يمكن خلط الشراب بـ ------------------------

(الخل – الماء – الزيت – الدهون)

13- أثناء خلط السكر عند صناعة الشراب الطبيعى لابد ان يكون الشراب ساخناً حتى لا ------------------------

(يفصل – يتبخر – يغلى – يتجمد)

14- يتم غش ------------------------ عن طريق وضع إضافات مثل الفورمالين 0

(الخل – الماء – اللبن – الزيت)

15- يمكن غش اللبن عن طريق إضافة ------------------------ له 0

(المحليات – النكهات – الماء – الفاكهة)

16- للتأكد من أن اللبن سليم يجب أن نتأكد من تاريخ ------------------------

(أنشاء المصنع – انتهاء الصلاحية – حلب اللبن – تصدير المنتج)

17- يمكن المنتج الغذائى غير صحى إذا كان السائل الموجود فى العلبة له ------------------------

(رائحة زكية – لون زاهى – رائحة حادة – طعم جميل)

18- جهاز ------------------------ يتم فيه تقديم الشكاوى الخاصة بسلامة المنتجات 0

(التاجر – المصنع – المنتج – حماية المستهلك)

19- يعتبر ------------------------ احد طرق حفظ الطعام 0

(الشوى – التعليب – الطهى – السلق)

20- احد طرق تجفيف الطعام فى المنزل هى التجفيف باستخدام ------------------------

(البخار – الماء – الخل – الفرن)

21- عند القيام بأعمال الطلاء يجب الحرص على ------------------------

(غلق الأبواب – غلق النوافذ – فتح النوافذ – زيادة الطلاء)

22- عند تغيير ريشة المثقاب لابد من التأكد من انه غير موصل ------------------------

(بالغاز – بالماء – بالكهرباء – بالحرارة)

23- يجب ارتداء ------------------------ لحماية الأعين عند نشر الأخشاب 0

(نظارات السلامة – شراب – جلباب – ساعة)

24- يجب الاتصال برقم ------------------------ لاستدعاء سيارة الإسعاف 0

(180 – 122 – 129 – 123)

بنك اسئلة على مقرر الترم الثاني

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

25- إذا كان الشخص فاقداً للوعى ولكنة يتنفس فوضعية .... ستساعده على التنفس 0

(الاستقامة – الأفاقة – نصف جلوس – الجانبية)

26- قام الدكتور .... بتأسيس أول مركز فى الشرق الأوسط لعلاج أمراض الكلى 0

(مجدى يعقوب – فاروق الباز – محمد أحمد غنيم – طه حسين)

27- لأتباع نظام غذائى صحى يجب التقليل من تناول ....

(الدهون – الماء – الخضروات – الفاكهة)

28- عدم تناول ما يكفى من العناصر الغذائية يؤدى إلى ....

(سوء التغذية – الصحة الجيدة – الحيوية – النشاط)

29- استيراد المواد الغذائية يزيد من استخدام ....

(الآلات الزراعية – مياه الرى – السماد – الوقود الاحفورى)

30- حصلت .... على جائزة (أبطال الأرض الشباب) 0

(جميلة بوحريد – ايمانويل مابولو – سميرة موسى – مارى كوين)

اجابات الصف الخامس

1 – الصحية 2- المنتجات الحيوانية 3- نباتي متوازن

4- نباتية 5- السريعة 6- السعرات الحرارية

7- اجزاء الفاكهة 8 – الصناعية 9 - النكهات الصناعية

10- الطبيعي الطازج 11- غسل 12 – الماء

13 - يفصل 14 - اللبن 15 – الماء

16 - انتهاء الصلاحية 17- رائحة حادة

18 – حماية المستهلك 19 – التعليب 20- الفرن

21- فتح النوافذ 22 - بالكهرباء 23 - نظارات السلامة

24 – 123 25 – الافاقة 26 – محمد احمد غنيم

27 – الدهون 28 – سوء التغذية

29 - الوقود الاحفوري 30 – ايمانويل مابولو

اختر الإجابه الصحيحه مما يلي :-

1) **تعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي .**

أ-الخضروات　**ب- البقوليات**　ج- اللحوم　د- منتجات الألبان .

2) **تعتبر .... من البدائل النباتيه .**

أ-اللحوم المشويه　**ب- الحبوب الكامله**　ج- الأسماك المقليه　د- الأجبان البيضاء

3) **يظهر الأشخاص في إعلانات الوجبات السريعه وهم ....**

أ- سعداء　ب- نائمين　ج- غاضبين　د- متشائمين .

4) **تحتوي الوجبات .... على الكثير من السعرات الحرارية**

أ-الصحيه　ب- المشويه　ج- المسلوقه　**د- السريعه** .

5) **يعتبر ....من البروتينات الحيوانية .**

أ - البيض　ب- البسله　ج- الفراوله　د- الخس .

6) **لابد من استخدام .... لحماية الطعام .**

أ- ورق الطابعه　ب- ورق المجلات　ج- أكياس القمامه　**د- أكياس التغليف**

7) **تقديم الطعام في أطباق ملونه يعمل على .... الانتباه .**

أ- جذب　ب- تشتت　ج- توزيع　د- تفريق .

8) **يتكون الشراب الصناعي من ماء وسكر ومواد ....**

أ- حافظه　ب- طبيعيه　ج- صلبه　د- لاصقه .

9) الشراب المعصور من الفاكهه مباشرة هو الشراب ....

أ- الطبيعي الطازج ب- الصناعي ج- السيء د- الصلب .

10) عند تحضير العصير الطبيعي يجب أولا........................الفاكهه .

أ- غسل ب- تصفيه ج- غليان د- تخزين .

11) يجب على العمال ارتداء غطاء الشعر والقفازات لحمليه المنتج من ....

أ- التبخر **ب- التلوث** ج- الغليان د- التخمر .

12) بعد تسخين اللبن الغير طازج تظهر له رواسب ....

أ- متجبنه ب- زرقاء ج- دهنيه د- بيضاء .

13) تحتوي .... على الألياف و الفيتامينات ونسبه منخفضة من البروتين .

أ- البقول ب- المكسرات **ج- الخضروات** د- الحبوب .

14) الشخص الذي لا يأكل اللحوم ولكنه يأكل كل منتجات الألبان يطلق عليه ....

أ- نباتي ب- نباتي صرف ج- غير نباتي **د- نباتي متوازن** .

15) قد يؤدي الإفراط في تناول المشروبات الغازيه إلى ....

أ- السكته الدماغيه **ب- تسوس الأسنان** ج- السمنه د- فقر الدم .

16) من طرق غش اللبن وتساعد على إبقاء اللبن طازجًا إضافه ....

أ- الماء ب- النشا ج- الدقيق **د- الفورمالين.**

17) شرب الشاي بعد الأكل مباشرةً يؤدي إلى ....

أ- الأنميا ب- السكته الدماغيه ج- تسوس الأسنان د- السمنه

18) تناول الأطعمة المقليه دائمًا يسبب ....

أ- الانميا   **ب- السكته الدماغيه**   ج- تسوس الأسنان   د- فرط الحركه .

19) التطريز من الحرف اليدوية لتزيين ....

أ- الخشب   **ب- القماش**   ج- الزجاج   د- الفخار .

20) من طرق غش اللبن إضافة كميه من ....

أ- النشا   **ب- الماء**   ج- الدقيق   د- الفورمالين .

21) الميكروبات الموجودة في الزجاجات تتسبب في ....المشروبات و فسادها .

أ- عصر   ب- غليان   **ج- تخمر**   د- تبخر .

22) تناول الخضروات الورقيه يساعد على الشعور ب ....

أ-الاسترخاء   ب- الحزن   ج- الغضب   د- التوتر .

23) لابد من اختيار الوجبات التي تحتوي على نسبه ....من الدهون و السكر و الملح

أ- منخفضه   ب- عاليه   ج- ضخمه   د- متوسطه .

24) تناول وجبات تحتوي على نسبه عاليه من ....يضر بصحه الانسان .

أ- الألياف   ب- الفيتامينات   ج- الكالسيوم   **د- الدهون** .

25) يعتبر ....من العادات غير الصحيه التي يتبعها الانسان .

أ- تناول الفاكهه   **ب- شرب المياه الغازيه**   ج- شوي الطعام   د- ممارسة الرياضه .

26) الوجبات السريعه تحتوي على نسبه كبيرة من ....

أ- الطعام الصحي   ب- الفيتامينات   ج- المعادن   **د-السعرات الحراريه .**

27) كل مما يلي يعتبر من الوجبات السريعه ماعدا ....

أ- **الفاكهه**　　ب- الدجاج المقلي　　ج- البطاطس المقليه　　د- البرجر المقلي .

28) عند عرض الطعام في المقصف المدرسي يجب وضع صور الطعام ....على جدران المقصف.

أ- الفاسد　　ب- **الصحي**　　ج- غير الصحي　　د- الضار .

29) وضع صورة الشهادة .... يضمن صحة و سلامة الطعام و العاملين في المقصف .

أ- الجامعيه　　ب- البنكيه　　ج- **الصحيه**　　د- العلميه .

30) الشراب ....مذاقه كمذاق الفاكهه المصنوع منها ولكنه ليس طازجًا.

أ- الصناعي الفاتح　　ب- **الطبيعي المعلب**　　ج- الطبيعي الطازج　　د- الصناعي المخزن

31) الشراب .... فاتح اللون ومذاقه سكري جدا .

أ- الطبيعي المعلب　　ب- الطازج　　ج- **الصناعي المعلب**　　د- الفاسد

32) يجب ....العصير لقتل الميكروبات .

أ- تجميد　　ب- شرب　　ج- رمي　　د- **تسخين .**

33) عند إضافة ....إلى الشراب لابد أن يكون العصير ساخنًا.

أ- **السكر**　　ب- الملح　　ج- البهارات　　د- القرفه .

34) نحتاج إلى ....العصير لإزالة القشور و البذور .

أ- غسل　　ب- **تصفية**　　ج- غليان　　د- تخزين .

35) إضافة .... للشراب تعمل على إطالة مدة صلاحيته.

أ- الملح و السكر　　ب- **المواد الحافظه**　　ج- المواد الصلبه　　د- الليمون و النعناع .

36) عملية تجفيف الطعام تحتاج إلى درجة حرارة ....

أ- معتدله ب- بارده ج- منخفضة **د- عالية .**

37) يقوم جهاز ....بارسال مفتشين إلى المصنع للتحقق من سبب عدم سلامة المنتج الغذائي .

أ- الشرطه **ب- حماية المستهلك** ج- الدوله د- البيئه .

38) يعد التمليح إحدى طرق حفظ ....

أ- الكتب **ب- الطعام** ج- اللبن د- الحلوي

39) يجب استخدام النظارات الواقيه عند القيام ب........................

أ- شرب الماء ب- عمل العصائر **ج- أعمال النجاره** د- الطهي .

40) يجب أن تكون النوافذ .... عند القيام بعملية الطلاء .

أ- مغطاه ب- مغلقة **ج- مفتوحه** د- مظلمه

41) يجب الاتصال برقم 123 لإستدعاء سيارة............ عند إصابة شخص بإصابه خطيرة .

أ- الأجره ب- الرش ج- النقل **د- الإسعاف .**

42) أحد عناصر الحديقة التي تصدر أصواتًا تبعث الهدوء و الاسترخاء هي.........................

أ- الممرات ب- البرجولات **ج- النافوره** د- المقاعد .

43) يعتبر اسلوب الهرم هو الأكثر استخداما في .... السلع .

أ- ترويج ب- حفظ ج- صناعة د- تخزين .

44) من مبادىء التصميم الجيد للعلامه التجاريه أن يكون ....

أ- معقد **ب- بسيط** ج- غير واضح د- سهل النسيان .

45) يمكن أن يستخدم التسويق ....كالإضاءة لجذب انتباه المجتمع لشراء المنتجات .

أ- الشفهي **ب- البصري** ج- السمعي د- الكتابي .

46) غرزة السراجه تكون على هيئة خطوط.......................متساوية .

أ- متقطعه   ب- رأسيه   ج- أفقيه   د- منحنيه .

47) يمكن استخدام ....لتزيين الملابس .

أ- الصلصال   ب- الغرز   ج- المكعبات   د- الحديد .

48) تم الاعتماد على استخدام أدوات بسيطه لتزيين الملابس قديمًا مثل ....

أ- ماكينة الطباعه   ب- الإبره   ج- المسطره   د- التكنولوجيا

49) تعتبر غرزة ....هي الغرزة المثاليه في عمل فراغ وحدة زخرفيه تمهيدا لحشوها .

أ- الفرع   ب- السراجه   ج- السلسله   د- الحشو .

50) مقصف المدرسه هو الجزء المخصص....................

أ- لبيع الوجبات   ب- لقراءة الكتب   ج- اللعب بالكره   د- للرياضه .

51) عند إضافة قطرات من اليود يتحول اللبن المضاف إليه نشا إلى اللون...................

أ- الأزرق   ب- الأخضر   ج- الأصفر   د- الأبيض .

52) اللون .... لايعتبر من ألوان النباتات الدافئة .

أ- الأحمر   ب- البرتقالي   ج- الأخضر   د- الأصفر .

53) الألوان البارده في الحديقة تبعث على ....

أ- الاسترخاء   ب- التوتر   ج- النشاط   د- الكسل .

انتهت الاسئلة مع تمنياتنا بالتوفيق و النجاح

محافظة　　　　نموذج (١)　　　　المادة / مهارات مهنية

إدارة　　　　الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان (الدور الأول) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ ليس من الضرورى ممارسة الرياضة يوميا ( )

٢/ لايعتبر الماء عنصر مهم للجسم ( )

٣/الكشرى وجبة غذائية متكاملة ( )

٤/ الشراب الصناعى أفضل من الشراب الطبيعى ( )

٥/ من السلامة فى المطبخ تقطيع الطعام بعيدا عن الأيدى ( )

٦/ تساعد الحدائق على تنقية الجو ( )

٧/ يعبر شعار الشركة عن هويتها ( )

٨/ الإعلان الناجح يلفت الانتباه ( )

السؤال الثانى / اختر الاجابة الصحيحة ممابين القوسين /

١/ من الوجبات الخفيفة الصحية ....(بطاطس مقلية / الترمس / الحلوى)

٢/ من سلامة الطعام وضعه فى ....(الثلاجة / الدولاب / المطبخ)

٣/ لابد من توافر .... فى المنزل للوقاية من الحريق (المقص / طفاية الحريق / الخشب)

٤/من أدوات الطلاء .... (بكرة الدهان / مقص / رباط طبى)

٥/ من طرق الطهى الصحية .... (القلى / السلق / التحمير)

٦/ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون .... (سهل / معقد / صعب)

٧/ الحدائق ....(مضرة / ملوثة / مفيدة)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ .... الصف ....

رقم الجلوس .... الرقم السرى ....

محافظة　　　　نموذج (٢)　　　　المادة / مهارات مهنية

إدارة　　　　الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان (الدور الأول) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ ليس من الضرورى تناول الخضروات ( )

٢/ نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين ( )

٣/ تتوافر فى المحاشى جميع العناصر الغذائية ( )

٤/ الشراب الطبيعى صحى جدا ( )

٥/ قلى الطعام يجعله صحيا ( )

٦/ يجب الاهتمام بشكل الحديقة عند تصميمها ( )

٧/ عند عمل تصميم لابد أن يكون بسيطا ( )

٨/ الإعلان الناجح لا يلفت الانتباه ( )

السؤال الثانى / اختر الاجابة الصحيحة ممابين القوسين /

١/النشويات والسكريات من .... (الدهون / الكربوهيدرات / البروتين)

٢/ يستخدم .... فى الاسعافات الأولية (المقص / الشاكوش / المنشار)

٣/ الحدائق ....(مضرة / ملوثة / مفيدة)

٤/ من طرق الطهى الصحية .... (القلى / الشوى / التحمير)

٥/ عند عمل تصميم يجب أن يكون مناسبا .... (للأطفال / للكبار / لجميع الفئات)

٦/ الشعار الصغير يمكن قراءته .... (بصعوبة / بسهولة / بمجهود)

٧/ من أدوات الطلاء .... (بكرة الدهان / مقص / رباط طبى)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ ....　　الصف ....

رقم الجلوس ....　　الرقم السرى ....

محافظة   نموذج (١)   المادة / مهارات مهنية

إدارة   الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان الدور الأول(تكميلى) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ وافقت مصر على قانون اتفاقية الطفل ( )

٢/ الكتاب هو المصدر الوحيد للمعلومات ( )

٣/ الادخار يعمل على زيادة المدخرات ( )

٤/ المهن الصناعية من المهن المهمة فى مصر ( )

٥/ النجار يقوم بتصليح الكهرباء ( )

٦/ يتميز الشعب المصرى بإكرام السائحين ( )

٧/ الاعتذار عن الخطأ من السلوكيات الخاطئة ( )

٨/ من مهام الأطباء علاج المرضى ( )

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين /

١/ من حقوق الطفل .... (التعليم / اللعب / الاثنين معا)

٢/ تساهم السياحة فى توفير ....(المحاصيل / فرص العمل / تصنيف الكتب)

٣/ العبارة التى تدل على الاعتذار .... (أسف / شكرا / مرحبا)

٤/ الإبرة والخيط من أدوات ....(النجار / الخياط / السباك)

٥/ عندما نخبر الناس عن حدث جديد يسمى .... (البيان الإعلامى / المسرحية / التحقيق)

٦/ مهمة المرشد السياحى من المهن .... (الصناعية / السياحية / الزراعية)

٧/ من أدوات السباك .... (المقص / الشاكوش / مواسير اللحام)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ ....   الصف ....

رقم الجلوس ....   الرقم السرى ....

محافظة　　　　　نموذج (٢)　　　　　المادة / مهارات مهنية

إدارة　　　　　　　　　　　　　　الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان الدور الأول(تكميلى) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ مهارات وقدرات الأسرة من الموارد البشرية للأسرة　　(　　　)

٢/ ترشيد الاستهلاك نوع من الاهتمام بكوكب الأرض　　(　　　)

٣/ الماء والهواء والضوء عناصر أساسية لنمو النبات　　(　　　)

٤/ بنك المعرفة من مصادر المعرفة غالية الثمن　　(　　　)

٥/ عندما تخطأ تقول عبارة (من فضلك)　　(　　　)

٦/ من المشكلات التى تواجه السائح عدم معرفة الطرق　　(　　　)

٧/ النجار يقوم بتصليح الكهرباء　　(　　　)

٨/ الاعتذار عن الخطأ من السلوكيات الجميلة　　(　　　)

السؤال الثانى / اختر الاجابة الصحيحة ممابين القوسين /

١/ تعد مهنة ....من المهن الصناعية فى المجتمع (المرشد السياحى / عامل البناء / الطبيب)

٢/ الأسرة التى تضم الجد والجدة تسمى بالأسرة (الممتدة / النووية / المتعاونة)

٣/ تساهم السياحة فى توفير ....(المحاصيل / فرص العمل / تصنيف الكتب)

٤/ .... والمتن من أجزاء الكتاب (الغلاف / الموسيقى / الرواية)

٥/ من مهام أمناء المكتبات .... (الزراعة / التجارة / تصنيف الكتب)

٦/ الإبرة والخيط من أدوات ....(النجار / الخياط / السباك)

٧/ عندما نخبر الناس عن حدث جديد يسمى .... (البيان الإعلامى / المسرحية / التحقيق)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ ....　　الصف ....

رقم الجلوس ....　　الرقم السرى ....

محافظة　　　　نموذج (١)　　　　المادة / مهارات مهنية

إدارة　　　　الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان الدور الأول(دمج) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ ليس من الضرورى ممارسة الرياضة يوميا ( )

٢/ لايعتبر الماء عنصر مهم للجسم ( )

٣/الكشرى وجبة غذائية متكاملة ( )

٤/ الشراب الصناعى أفضل من الشراب الطبيعى ( )

٥/ من السلامة فى المطبخ تقطيع الطعام بعيدا عن الأيدى ( )

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين /

١/ من الوجبات الخفيفة الصحية ....(بطاطس مقلية / الترمس / الحلوى)

٢/ من سلامة الطعام وضعه فى ....(الثلاجة / الدولاب / المطبخ)

٣/ لابد من توافر .... فى المنزل للوقاية من الحريق (المقص / طفاية الحريق / الخشب)

٤/من أدوات الطلاء .... (بكرة الدهان / مقص / رباط طبى)

٥/ من طرق الطهى الصحية .... (القلى / السلق / التحمير)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ .... الصف ....

رقم الجلوس .... الرقم السرى ....

محافظة　　　　نموذج (٢)　　　　المادة / مهارات مهنية

إدارة　　　　الزمن / ساعة ونصف

المهارات المهنية

امتحان الدور الأول(دمج) الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

١/ ليس من الضرورى تناول الخضروات　　(　　)

٢/ نحتاج الكالسيوم للحفاظ على صحة العين　　(　　)

٣/ تتوافر فى المحاشى جميع العناصر الغذائية　　(　　)

٤/ الشراب الطبيعى صحى جدا　　(　　)

٥/ قلى الطعام يجعله صحيا　　(　　)

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة مابين القوسين /

١/النشويات والسكريات من .... (الدهون / الكربوهيدرات / البروتين)

٢/ يستخدم .... فى الاسعافات الأولية (المقص / الشاكوش / المنشار)

٣/ الحدائق ....(مضرة / ملوثة / مفيدة)

٤/ من طرق الطهى الصحية .... (القلى / الشوى / التحمير)

٥/ عند عمل تصميم يجب أن يكون مناسبا .... (للأطفال / للكبار / لجميع الفئات)

انتهت الأسئلة

اسم التلميذ .... الصف ....

رقم الجلوس .... الرقم السرى ....

نموذج رقم (١) إجابة اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى

٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٦ درجة) كل مفردة درجتان

١/ خطأ (درجتان)

٢/ خطأ (درجتان)

٣/ صح (درجتان)

٤/ خطأ (درجتان)

٥/ صح (درجتان)

٦/ صح (درجتان)

٧/ صح (درجتان)

٨/ صح (درجتان)

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٤ درجة) كل مفردة درجتان

١/ الترمس (درجتان)

٢/ الثلاجة (درجتان)

٣/ طفاية الحريق (درجتان)

٤/ بكرة الدهان (درجتان)

٥/ السلق (درجتان)

٦/ سهل (درجتان)

٧/ مفيدة (درجتان)

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)

نموذج رقم (٢) إجابة اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى

٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٦ درجة) كل مفردة درجتان

١/ خطأ (درجتان)

٢/ خطأ (درجتان)

٣/ صح (درجتان)

٤/ صح (درجتان)

٥/ خطأ (درجتان)

٦/ صح (درجتان)

٧/ صح (درجتان)

٨/ خطأ (درجتان)

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٤ درجة) كل مفردة درجتان

١/ الكربوهيدرات (درجتان)

٢/ المقص (درجتان)

٣/ مفيدة (درجتان)

٤/ الشوى (درجتان)

٥/ لجميع الفئات (درجتان)

٦/ بسهولة (درجتان)

٧/ بكرة الدهان (درجتان)

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)

نموذج إجابة رقم (١) (تكميلى) اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٦ درجة) كل مفردة درجتان

١/ صح (درجتان)

٢/ خطأ (درجتان)

٣/ صح (درجتان)

٤/ صح (درجتان)

٥/ خطأ (درجتان)

٦/ صح (درجتان)

٧/ خطأ (درجتان)

٨/ صح (درجتان)

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٤ درجة) كل مفردة درجتان

١/ الاثنين معا (درجتان)

٢/ فرص العمل (درجتان)

٣/ آسف (درجتان)

٤/ الخياط (درجتان)

٥/ البيان الإعلامى (درجتان)

٦/ السياحية (درجتان)

٧/ مواسير اللحام (درجتان)

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)

نموذج إجابة رقم (٢) (تكميلى) اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٦ درجة) كل مفردة درجتان

١/ صح (درجتان)

٢/ صح (درجتان)

٣/ صح (درجتان)

٤/ خطأ (درجتان)

٥/ خطأ (درجتان)

٦/ صح (درجتان)

٧/ خطأ (درجتان)

٨/ صح (درجتان)

السؤال الثانى / اختر الاجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٤ درجة) كل مفردة درجتان

١/ عامل البناء (درجتان)

٢/ الممتدة (درجتان)

٣/ فرص العمل (درجتان)

٤/ الغلاف (درجتان)

٥/ تصنيف الكتب (درجتان)

٦/ الخياط (درجتان)

٧/ البيان الإعلامى (درجتان)

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)

نموذج إجابة رقم (١)(دمج) اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى ٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٥ درجة) كل مفردة بثلاث درجات

١/ خطأ

٢/ خطأ

٣/ صح

٤/ خطأ

٥/ صح

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٥ درجة) كل مفردة بثلاث درجات

١/ الترمس

٢/ الثلاجة

٣/ طفاية الحريق

٤/ بكرة الدهان

٥/ السلق

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)

نموذج إجابة رقم (٢)(دمج) اختبار الصف الرابع الفصل الدراسى الثانى
٢٠٢٢/ ٢٠٢٣م

السؤال الأول / ضع علامة (✓) أو علامة (X) أمام مايلى /

(١٥ درجة) كل مفردة بثلاث درجات

١/ خطأ

٢/ خطأ

٣/ صح

٤/ صح

٥/ خطأ

السؤال الثانى / اختر الإجابة الصحيحة ممابين القوسين /

(١٥ درجة) كل مفردة بثلاث درجات

١/ الكربوهيدرات

٢/ المقص

٣/ مفيدة

٤/ الشوى

٥/ لجميع الفئات

اجمالى ثلاثون درجة (٣٠)